

Приложение к ООП СОО  
Пр. №420- ОД от 31.08.2021 г.

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
10-11 классы (базовый уровень)

Составители программы:  
Горелов Сергей Геннадьевич  
Ларин Алексей Владимирович

г. Сухиничи

2021 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" в последней редакции;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413) в последней редакции,
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего образования;
- СанПиНа 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993) в последней редакции;
- ООП СОО МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи;
- Учебного плана МКОУ «Средняя школа №1» г. Сухиничи;
- авторской рабочей программы по физической культуре для 10-11 классов Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 классы». М.: «Просвещение», 2019 г.

**Целью школьного физического воспитания является** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе**

### **Выпускник научится:**

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; # готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. *Метапредметные результаты* включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные,

регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. *К метапредметным результатам* относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; # овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

#### **Характеризовать:**

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

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Осуществлять:**

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

#### **Составлять:**

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

#### **Определять:**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование Выпускник научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Выпускник научиться демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с



Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### Освоит следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности). Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование

физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена. Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы. Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища. Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего. Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол). Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки. Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Согласно рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России и в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ходе итоговой аттестации с учетом групп здоровья и согласно уровню V- VI ступени комплекса.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-	Прыжки в длину с	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше

	силовые	места, см	17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)/ Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.2	Спортивные игры	33	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	31	28
1.5	Лыжная подготовка	20	21

1.6	Элементы единоборств	9*	9*
2	Вариативная часть	25	25
	ИТОГО:	105	102

\*Элементы данного раздела изучаются отдельными частями при прохождении других разделов программы, прежде всего гимнастики.

<b>10 класс</b>			
<b>Раздел</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Что пройдено на уроке</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон - техника: челночный бег 3*10м /учёт/, медленный бег до 2 минут.	1
	2	Низкий старт, стартовый разгон; бег 30м с высокого старта /учет/, медленный бег до 4 минут.	1
	3	Низкий старт, стартовый разгон, техника прыжка в длину с места/учёт/, медленный бег до 5 минут.	1
	4	Низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 1000 м /учет/; прыжки в длину с разбега.	1
	5	Низкий старт, разгон бег 100м, медленный бег до 6 минут. КДП – силовой тест.	1
	6	Низкий старт, разгон бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700г /юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 7 минут, челночный бег 10*10м /юноши/ - учет.	1
	8	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700г/юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 8 минут.	1

	9	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 9 минут.	1
	10	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 10 минут.	1
	11	Техника метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки /- учет/, медленный бег до 11 минут.	1
	12	Кроссовая подготовка бег на дистанции 2000 м., развитие качеств круговая тренировка.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от щита; передачи мяча в движении; учебно – тренировочная игра, развитие силовых качеств.	1
	14	Ведение мяча с изменением высоты и скорости; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	15	Ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты и скорости; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	16	Техника выполнения ловля мяча после отскока от щита /учет/; действия в защите; учебно – тренировочная игра.	1
	17	Ведение мяча с изменением высоты и скорости /учет/; тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	18	Тактические действия в нападении и защите; учебно – тренировочная игра.	1
	19	Тактические действия в нападении и защите, двухсторонняя учебно – тренировочная игра.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	20	Прием мяча сверху и снизу; прием мяча с подачи, учебно – тренировочная игра.	1
	21	Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3, учебно – тренировочная игра.	1
	22	Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3, учебно – тренировочная игра.	1
	23	Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1

	24	Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи и передача в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1
	25	Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи и передача в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1
	26	Верхняя прямая подача - техника /учет/; учено – тренировочная игра.	1
	27	КДП силовой тест /учет/, Нападающий удар, учебно – тренировочная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>	28	Правила безопасности на уроках по гимнастике./девушки/Упражнения в равновесии - полушпагат на бревне; равновесие на одной ноге н/ж брусьев, /юноши/ Переворот в упор силой н/перекладина, опорный прыжок через козла в длину - ноги врозь.	1
	29	/девушки/ Упор присев на н/ж брусья, бревно - элементы IX класса, /юноши/ вис согнувшись и выход в сед н/перекладина /ю/, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	30	/девушки/ Соскок прогнувшись с бревна, н/ж брусья соединение из 3-4 элементов, /юноши/ Переворот в упор силой на низкой перекладине - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	31	/девушки/ Соединение из 3-4 элементов н/ж брусья, соединение на бревне;/юноши/ Вис прогнувшись и выход в сед н/ перекладина / ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	32	/девушки/ Техника полушпагата на бревне - учет, соединение из 3-4 элементов на брусьях, /юноши/ Соскок махом вперед из виса на подколенках - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	33	/юноши/ В/перекладина размахивания и соскок назад, подтягивания в висе - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь; /девушки/ Техника исполнения соскока прогнувшись - /учет/, соединение на бревне, переворот в упор толчком двух ног, развитие силовых качеств.	1
	34	/девушки/ Махом назад соскок прогнувшись с н/жерди брусьев - учет, соединение на бревне; /юноши/ Размахивания и соскок назад и вперед в/перекладина, техника опорного прыжка ноги врозь через коня - /учет/.	1
	35	/девушки/ Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на брусьях - учет;/юноши/ Переворот в упор из виса, лазания по канату на скорость.	1

	36	/юноши/ Техника исполнения размахиваний и соскока назад - учет, переворот в упор из виса, лазания по канату на скорость; /девушки/ Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на бревне - учет; Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс/д/, развитие качеств.	1
	37	/юноши/ Переворот в упор из виса, лазания по канату на скорость;/девушки/ Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс, опорный прыжок «углом», развитие силовых качеств./девушки/ Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс, опорный прыжок «углом», развитие силовых качеств.	1
	38	/юноши/ Техника выполнения переворота в упор из виса /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; /девушки/Сед «углом» на полу - /учет/, акробатическое соединение из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом».	1
	39	/юноши/ Техника выполнения подъема в упор силой/ю/ - учет, лазания по канату на скорость; /девушки/ Акробатическое соединение, опорный прыжок «углом»	1
	40	/девушки/ Акробатической комбинации из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом»./юноши/ Лазания по канату 5м на скорость - учет, длинный кувырок, стойка на голове и руках силой.	1
	41	/юноши/ Стойка на руках у стены с помощью, длинный кувырок, стойка на голове и руках силой./девушки/ Перекатом назад стойка на лопатках, акробатическое соединение, опорный прыжок «углом».	1
	42	/девушки/ Из стойки на лопатках переход в полушпагат, развитие качеств; опорный прыжок «углом»./юноши/ Стойка на голове и руках силой - /учет/, кувырок назад в стойку на кистях, развитие качеств.	1
	43	/девушки/ Техника исполнения переката назад в стойку на лопатках - /учет/, акробатическое соединение, опорный прыжок «углом»; /юноши/ Стойка на руках у стены с помощью – техника /учет/, акробатическое соединение, развитие качеств	1
	44	/девушки/ Из стойки на лопатках переход в полушпагат – техника /учет/, развитие качеств; опорный прыжок «углом»./юноши/ Кувырок назад в стойку на кистях, акробатическое соединение, развитие качеств	1
	45	/девушки/ Акробатической комбинации из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом»./юноши/ Техника исполнения кувырка назад в стойку на кистях - /учет/, акробатическое соединение, развитие качеств	1



	46	/девушки/ Техника исполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов - /учет/, опорный прыжок «углом»./юноши/ Акробатическое соединение, развитие качеств	1
	47	/девушки/ Техника исполнения опорного прыжка «углом» -/учет/, развитие качеств;/юноши/ Техника исполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов - /учет/	1
	48	Круговая тренировка (полоса препятствий), КДП – тест на гибкость.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Попеременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1
	50	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1
	51	Переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.	1
	52	Спуски со склона с поворотами, прохождение дистанции 3 км.	1
	53	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с торможением, прохождение дистанции 3 км.	1
	54	Лыжные гонки на дистанции 1км /д/, 2км /ю/ - учет.	1
	55	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с поворотами и торможением, прохождение дистанции 4 км.	1
	56	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, спуски со склона с поворотами и торможением, коньковый ход, прохождение дистанции 4 км.	1
	57	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	58	Техника выполнения спуска с торможением /учет/, прохождение дистанции 4 км.	1
	59	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	60	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	61	Лыжные гонки на дистанции 2км /д/, 3км /ю/ - учет.	1
	62	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	63	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1

	64	Прохождение дистанции 5 км/д/, 4 км /ю/ - с учетом времени, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	65	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, прохождение дистанции 5 км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	66	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5 км/д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	67	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3км /д/, 5км /ю/ - учет.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	69	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	70	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	71	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игр, Медленный бег 5 минуты.	1
	72	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игр, Медленный бег 5 минуты.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	73	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Нападающий удар, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1

	74	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	75	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	76	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	77	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	78	Техника выполнения одиночного блокирования /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	79	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	80	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	81	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	82-83	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	2
	84	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, нападающий удар и блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	85	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, техника выполнения нападающего удара и блокирования /учет/, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
	86	Двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	87	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - челночный бег 3*10м /учет/, медленный бег до 5 мин.	1
	88	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - прыжки в длину с места/учет/, медленный бег до 6 минут.	1

	89	КДП - тест на гибкость/учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 6 минут.	1
	90	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - бег с высокого старта 30 м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	91	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», развитие качеств, медленный бег до 7 минут.	1
	92	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, прыжки в длину с места, медленный бег до 7 минут.	1
	93-94	Стартовый разгон с преследованием, низкий старт бег 100м, КДП - силовой тест/учет/, медленный бег 7 минут.	2
	95	Низкий старт бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег 7 минут.	1
	96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	1
	97	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, КДП бег 1000м/учет/.	1
	98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	2
	100	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут.	1
	101	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	102	Метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	103	Техника метания гранаты с разбега /учет/, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	104	Кроссовая подготовка бег 2000м./д/, 3000м./ю/, развитие силовых качеств.	1
	105	Контроль двигательной подготовленности, игры по выбору учащихся, план индивидуальных занятий на лето.	1

**11 класс**

<b>Раздел</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Что пройдено на уроке</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег - техника: челночный бег 3*10м / учёт/, медленный бег до 2 минут.	1
	2	Эстафетный бег - техника; бег 30м с высокого старта /учет/, медленный бег до 4 минут.	1
	3	Эстафетный бег, техника прыжка в длину с места/учёт/, медленный бег до 5 минут.	1
	4	Эстафетный бег, бег на дистанции 1000 м /учет/; развитие качеств.	1
	5	Низкий старт, разгон бег 100м, медленный бег до 6 минут. КДП – силовой тест.	1
	6	Низкий старт, разгон бег 100м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 7 минут, челночный бег 10*10м /юноши/ - учет.	1
	8	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 8 минут.	1
	9	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 9 минут.	1
	10	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 10 минут.	1
	11	Техника метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/ - учет/, медленный бег до 11 минут.	1
	12	Кроссовая подготовка бег на дистанции 2000 м. /девушки/, 3000м / юноши/ - учет/, развитие качеств.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</b>	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от щита, учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	14	Передачи одной рукой в движении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1

	15	Тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	16	Техника выполнения ловля мяча после отскока от щита /учет/, учебно – тренировочная игра.	1
	17	Тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	18	учебно – тренировочная игра. Тактические действия в защите; комбинация из изученных приемов /учет/;	1
	19	КДП - силовой тест /учет/, тактические действия в защите; учебно – тренировочная игра.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	20	Прием мяча с подачи; вторая передача в зону 2, 4, учебно – тренировочная игра.	1
	21	Техника нападающего удара; Прием мяча с подачи; вторая передача в зону 2, 4, учебно – тренировочная игра.	1
	22	Верхняя прямая подача; нападающего удара; учебно – тренировочная игра.	1
	23	Вторая передача в зону 2,4; нападающий удар; учебно – тренировочная игра.	1
	24	Техника выполнения второй передачи в зоны 2 и 4 /учет/, учебно – тренировочная игра.	1
	25	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, учебно – тренировочная игра.	1
	26	Верхняя прямая подача, учебно – тренировочная игра.	1
	27	Круговая тренировка (изученные технические приемы), учебно – тренировочная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>	28	Правила безопасности на уроках по гимнастике. Равновесие на одной ноге н/ж /девушки/, переворот в упор силой н/перекладина/ю/, опорный прыжок через козла в длину - ноги врозь.	1
	29	Упор присев на н/ж брусья, элементы IX класса /д/, вис согнувшись и выход в сед н/перекладина /ю/, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1

	30	Махом назад, соскок прогнувшись, н/ж брусья соединение из 3-4 элементов/д/, переворот в упор силой на низкой перекладине /ю/ - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	31	Соединение из 3-4 элементов н/ж брусья /д/; вис прогнувшись и выход в сед н/ перекладина / ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	32	Равновесие на н/жерди /д/ - учет, соединение из 3-4 элементов, соскок махом вперед из вися на подколенках /ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	33	В/перекладина размахивания и соскок назад, подтягивания в вися /ю/ - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь; соединение на брусьях, развитие силовых качеств / д/.	1
	34	Махом назад соскок прогнувшись с н/жерди брусьев /д/ - учет, соединение на брусьях; размахивания и соскок назад и вперед, техника опорного прыжка ноги врозь через коня /ю/ - учет.	1
	35	Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на брусьях /д/ - учет; переворот в упор из вися, лазания по канату на скорость /ю/.	1
	36	Техника исполнения размахиваний и соскока назад /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс/д/, развитие качеств.	1
	37	Техника исполнения размахиваний и соскока вперед /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс/д/, развитие силовых качеств.	1
	38	Техника выполнения переворота в упор из вися /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс, комбинация со скакалкой – элементы художественной гимнастики /д/.	1
	39	Техника выполнения подъема в упор силой/ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение, комбинация со скакалкой – элементы художественной гимнастики /д/.	1
	40	Техника выполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов /д/ - учет, комбинация со скакалкой, с обручем; Лазания по канату 5м на скорость / ю/ - учет, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой.	1
	41	Комбинация со скакалкой, с обручем /д/, Стойка на руках у стены, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой /ю/.	1

	42	Техника выполнения комбинации со скакалкой /д/ - учет, комбинация с обручем, развитие качеств; 2-3 кувырка в парах, стойка на руках у стены, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой /ю/.	1
	43	Комбинация с обручем, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	44	Комбинация с обручем, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	45	Комбинация с обручем/учет/, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись, развитие качеств /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	46	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись, силовой тест –учет /д/, Техника стойки на кистях у стены /ю/ - учет, акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
	47	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; Техника выполнения 2-3 кувырков в парах /ю/ - учет, акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
	48	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/- учет; Техника выполнения акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/ - учет.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения. Попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход, прохождение 2 км.	1
	50	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение 2 км.	1
	51	Переход с одного лыжного хода на другой, прохождение 3 км.	1
	52	Спуски со склона с поворотами, прохождение 3 км.	1
	53	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с торможением, прохождение 3 км.	1
	54	Лыжные гонки на дистанции 1км /д/, 2км /ю/ - учет.	1
	55	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с поворотами и торможением, прохождение 4 км.	1
	56	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, спуски со склона с поворотами и торможением, коньковый ход, прохождение 4 км.	1



	57	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	58	Техника выполнения спуска с торможением /учет/, прохождение дистанции 4 км.	1
	59	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	60	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	61	Лыжные гонки на дистанции 2км /д/, 3км /ю/ - учет.	1
	62	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	63	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	64	Прохождение дистанции 5 км/д/, 4 км /ю/ - с учетом времени, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	65	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, прохождение дистанции 5 км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	66	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5 км/д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	67	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3км /д/, 5км /ю/ - учет.	1
	69	Совершенствование техники изученных способов передвижения, прохождение дистанции 3км /д/, 7км /ю/.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	70	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	71	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1

	72	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 5 минуты.	1
	73	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 5 минуты.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	74	Нападающий удар, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
	75	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	76	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	77	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	78	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	79	Техника выполнения одиночного блокирования /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	80	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	81	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	82	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	83	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	84	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	85	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, нападающий удар и блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1

	86	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, техника выполнения нападающего удара и блокирования /учет/, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	87	Прыжки в высоту способом «перешагивание», челночный бег 10*10м, медленный бег до 5 мин.	1
	88	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - челночный бег 3*10м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	89	КДП -прыжки в длину с места /учет/ , прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 6 минут.	1
	90	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - бег с высокого старта 30 м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	91	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - тест на гибкость, медленный бег до 7 минут.	1
	92	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, развитие качеств, медленный бег до 7 минут.	1
	93	Стартовый разгон с преследованием, низкий старт бег 100м, КДП - силовой тест/учет/ , медленный бег 7 минут.	1
	94	Низкий старт бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег 7 минут.	1
	95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	1
	96	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, КДП бег 1000м/учет/.	1
	97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут.	1
	98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут.	1
	99	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	100	Техника метания гранаты с разбега /учет/, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	101	Кроссовая подготовка бег 2000м./д/, 3000м./ю/, развитие силовых качеств.	1

	102	Контроль двигательной подготовленности, игры по выбору учащихся, план самостоятельных занятий для поддержания уровня физической подготовленности.	1
--	-----	---	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Симоненков Анатолий Павлович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022