

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16
г. Болотного Болотнинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей физической культуры, технологии и
ОБЖ
протокол № 1 от « 27 » 08 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
О.Ю. Волкова
« 27 » 08 20 18 г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования

Составители:
коллектив учителей
физической культуры
МКОУ СОШ №16

Срок реализации программы 2 года

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">✓ ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;✓ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;✓ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;✓ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.✓ российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;✓ уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);✓ формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;✓ воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.✓ гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;✓ признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;✓ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
-----------------------	--

- ✓ интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- ✓ готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ✓ приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
- ✓ оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- ✓ готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- ✓ нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ✓ принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- ✓ способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- ✓ формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- ✓ развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ✓ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- ✓ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✓ экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ✓ эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
- ✓ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия

	<p>ценностей семейной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. ✓ уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, ✓ осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; ✓ готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; ✓ потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; ✓ готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей. ✓ физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
<p>Метапредметные результаты</p>	<p style="text-align: center;">Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; ✓ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; ✓ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; ✓ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; ✓ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; ✓ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. <p style="text-align: center;">Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; ✓ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; ✓ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; ✓ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; ✓ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; ✓ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; ✓ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

	<p style="text-align: center;">Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; ✓ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; ✓ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; ✓ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
Предметные результаты	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны; ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей

	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта; ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
--	--

11 класс	
Личностные результаты	<p>. Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны; ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта; ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
<p>Метапредметные результаты</p>	<p style="text-align: center;">Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; ✓ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; ✓ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; ✓ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; ✓ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; ✓ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. <p style="text-align: center;">Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; ✓ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; ✓ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; ✓ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного

	<p>развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; ✓ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; ✓ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. <p style="text-align: center;">Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; ✓ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; ✓ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; ✓ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
Предметные результаты	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны; ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
--	---

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием

количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№п.п	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика 19 ч Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках ФК. Длительный бег в равномерном темпе 20, 25 минут	1
2.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
3.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
4.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 x 100 зачет	1
5.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 x 100 зачет	1
6.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1
7.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1
8.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
9.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
10.	Кросс 1километр - зачет. Многоскоки	1
11.	Многоскоки. Сдача нормативов: подтягивание, подъем туловища за 30 секунд.	1
12.	Многоскоки. Сдача нормативов: прыжки в длину с места, наклон туловища вперед.	1
13.	Сдача нормативов: упор сидя, упор лежа; приседание с набивным мячом.	1
14.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
15.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
16.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
17.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
18.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
19.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
20.	Баскетбол 12 ч Т .Б. на уроках. Стойка игрока. Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами, лицом, спиной, боком вперед	1
21.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
22.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
23.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
24.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
25.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
26.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
27.	Учебная игра в баскетбол с различными заданиями	1
28.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1
29.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1

30.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
31.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Учебная игра с заданиями.	1
33.	Футбол 6 ч Т.Б. на уроках. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
34.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
35.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой грудью.	1
36.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
37.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
38.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 1 Игра по правилам.	1
39.	Волейбол 26 ч Т.Б. на уроках. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.	1
40.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	
41.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	1
42.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
43.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
44.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара	1
45.	Учебная игра по правилам волейбола	1
46.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
47.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
48.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
49.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
50.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
51.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
52.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
53.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
54.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
55.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2.	1

	Игра в волейбол. Совершенствование	
56.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
57.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
58.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
59.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
60.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
61.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
62.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
63.	Учебные игры с заданиями.	1
64.	Учебные игры с заданиями.	1
65.	Баскетбол 13 ч Т.Б. на уроках. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
66.	. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
67.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
68.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
69.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
70.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
71.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
73.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
74.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
75.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
76.	Учебные игры с заданием 5x5.	1
77.	Учебные игры с заданием 5x5.	1
78.	Гимнастика 10 ч Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком.	1
79.	Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком	1
80.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
81.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
82.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
83.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
84.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1
85.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1

86.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
87.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
88.	Легкая атлетика 21 ч Т.Б. на уроках. Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
89.	Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
90.	Сдача нормативов: подтягивание, челночный бег 3 x10.	1
91.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
92.	Сдача нормативов: отжимание в упоре лежа	1
93.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
94.	Сдача нормативов: упор лежа - упор сидя; приседание с набивным мячом.	1
95.	Многоскоки. Сдача нормативов; прыжки в длину с места, наклон туловища вперед	1
96.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
97.	Многоскоки. Сдача нормативов; подъем туловища за 30 секунд.	1
98.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
99.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
100.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отрабатывание отталкивания.	1
101.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
102.	Длительный бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег с низкого старта 30, 60, 100 метров.	1
103.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 5x5, 3x10,4x9.	1
104.	Кроссовая подготовка 1 километр. На результат.	1
105.	Длительный бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег с высокого старта 30, 60, 100 метров.	1
106.	Кросс 2 километра на результат	1
107.	Техника бега 30,60,100м на результат	1
108	Эстафетный бег 4x100, 4x60м	1

11 класс

№п.п	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика 19 ч Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках ФК. Длительный бег в равномерном темпе 20, 25 минут	1
1.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
2.	Высокий старт 30,60,100 метров	1
3.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 x 100 зачет	1
4.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн). Эстафетный бег 4 x 100 зачет	1
5.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1

6.	Спортивная ходьба. Бег с низкого старта 30, 60, 100метров	1
7.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
8.	Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Совершенствование.	1
9.	Кросс 1километр - зачет. Многоскоки	1
10.	Многоскоки. Сдача нормативов: подтягивание, подъем туловища за 30 секунд.	1
11.	Многоскоки. Сдача нормативов: прыжки в длину с места, наклон туловища вперед.	1
12.	Сдача нормативов: упор сидя, упор лежа; приседание с набивным мячом.	1
13.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
14.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
15.	Прыжки в высоту с бокового разбега. Совершенствование.	1
16.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
17.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
18.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
19.	Баскетбол 12 ч Т.Б. на уроках. Стойка игрока. Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами, лицом, спиной, боком вперед	1
20.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
21.	Ведение мяча различными способами. Совершенствование. Учебная игра. Использование в игровых ситуациях.	1
22.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
23.	Передача мяча различными способами -контроль. Совершенствование. Учебная игра.	1
24.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
25.	Штрафной бросок контроль. Совершенствование.	1
26.	Учебная игра в баскетбол с различными заданиями	1
27.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1
28.	Зоновая защита. Совершенствование. Игра.	1
29.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
31.	Учебная игра с заданиями.	1
32.	Футбол 6 ч Т.Б. на уроках. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
33.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
34.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой грудью.	1
35.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1

36.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
37.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. I Игра по правилам.	1
38.	Волейбол 26 ч Т.Б. на уроках. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.	1
39.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	
40.	Имитация передач. Верхняя передача над собой, в парах, в стену, за голову.	1
41.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
42.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара.	1
43.	Нижняя передача мяча над собой, в парах, в стену, за голову, прием нападающего удара	1
44.	Учебная игра по правилам волейбола	1
45.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
46.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
47.	Прием мяча отраженного сеткой. Развитие силовых способностей. Совершенствование. Учебная игра.	1
48.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
49.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
50.	Подача мяча: Нижняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование.	1
51.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
52.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
53.	Прием подачи. Совершенствование. Игра в волейбол.	1
54.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
55.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
56.	Прямой нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра в волейбол. Совершенствование	1
57.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
58.	Учебная игра в волейбол с различными заданиям	1
59.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
60.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
61.	Блок: одиночный, двойной групповой. Техника выполнения. Совершенствование.	1
62.	Учебные игры с заданиями.	1
63.	Учебные игры с заданиями.	1
64.	Баскетбол 13 ч	1

	Т.Б. на уроках. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	
65.	. Совершенствование техники броска одной и двумя руками в прыжке. Развитие силовых способностей.	1
66.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
67.	Позиционное нападение. Совершенствование	1
68.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
69.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
70.	Трехочковые броски. Техника выполнения. Совершенствование. Игра.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Игра	1
73.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
74.	Добивание мяча. Совершенствование. Игра	1
75.	Учебные игры с заданием 5х5.	1
76.	Учебные игры с заданием 5х5.	1
77.	Гимнастика 10 ч Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком.	1
78.	Упражнения в висах, упорах. Совершенствование разбега вальсет и темповой поворот боком	1
79.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
80.	Кувырок вперед, два кувырка вперед слитно, назад, «мост» из положения стоя. Совершенствование	1
81.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
82.	Опорный прыжок через козла, два кувырка слитно вперед. Совершенствование	1
83.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1
84.	Лазание по канату в два приема. Акробатические комбинации на бревне. Совершенствование	1
85.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
86.	Прыжки через гимнастический козел, конь. Прыжки со скакалкой.	1
87.	Легкая атлетика 17 ч Т.Б. на уроках. Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
88.	Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагивания. Совершенствование.	1
89.	Сдача нормативов: подтягивание, челночный бег 3 x10.	1
90.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
91.	Сдача нормативов: отжимание в упоре лежа	1
92.	Сдача нормативов: прыжки со скакалкой, прыжки в приседе.	1
93.	Сдача нормативов: упор лежа - упор сидя; приседание с набивным мячом.	1
94.	Многоскоки. Сдача нормативов; прыжки в длину с места,	1

	наклон туловища вперед	
95.	Кроссовая подготовка 1,5км (дев), 2км (юн).	1
96.	Многоскоки. Сдача нормативов; подъём туловища за 30 секунд.	1
97.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отработка отталкивания.	1
98.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отработка отталкивания.	1
99.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отработка отталкивания.	1
100.	Кроссовая подготовка 2км (дев), 3км (юн).	1
101.	Длительный бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег с низкого старта 30, 60, 100 метров.	1
102.	Развитие координационных способностей. Челночный бег 5x5, 3x10,4x9.	1