


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации муниципального образования Щёкинский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена
Директор Средней школы №1

В.В. Ларина
приказ от 31.08.2023 № 214



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 – 11 классов
(ID 1391499)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			https://resh.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			http://school-collection.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			http://school-collection.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований	6			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		https://myschool.edu.ru/

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2			https://myschool.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2			http://school-collection.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	4			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6			https://resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://myschool.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8			http://school-collection.edu.ru/
2.4	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://myschool.edu.ru/
2.5	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			https://myschool.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	2			http://school-collection.edu.ru/
Итого		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование по физической культуре 10 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Первичный инструктаж. Инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017. Специально беговые упражнения. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.	Лёгкая атлетика
2	Специально-беговые упражнения. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	
3	Специальные беговые упражнения. Правила л/а. Развитие скоростно-силовых качеств.	
4	Бег. Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	
5	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	
6	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. «Современные оздоровительные системы физического воспитания». Физическая культура и физическое здоровье Основы организации образа жизни современного человека	
7	Стартовый контроль. Л/а.	
8	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017. Техническая подготовка в волейболе. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя игра.	Волейбол
10	Тактическая подготовка в волейболе. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	
11	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. Техника судейства игры волейбол.	
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Развитие	

	выносливости средствами игры волейбол.	
13	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
15	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017.Стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Совершенствование сед углом . Стойка на лопатках. Кувырок назад. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	Гимнастика
18	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Ю -Стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Д- сед углом . Совершенствование стойки на лопатках, кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	
19	Поворот кругом в движении. Ю- совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках . Совершенствование полушпагат на бревне , прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь.	
20	Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из вися на подколенках . Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. совершенствование акробатических соединений из 3-4	

	<p>элементов. Соскок махом вперед из виса на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне, . Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д).</p>	
22	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов . Разучивание размахивание и соскок назад. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Закрепление из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.«Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью»</p>	
23	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскок назад. Разучивание переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц.</p>	
24	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование размахивания и соскок назад (ю). Закрепление переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Разучивание подъем в упор силой. Д- Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Разучивание переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди «Сеансы релаксации и самомассажа».</p>	
25	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди.</p>	
26	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Размахивания и соскок назад – оц.. Совершенствование переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Закрепление подъем в упор силой. Д- Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов.. Разучивание соскок вперед и назад с поворотом. Разучивание опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.</p>	

27	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках. Закрепление соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега. «Роль оздоровительных систем в предупреждении вредных привычек».	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подъем в упор силой – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Совершенствование соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соскок вперед и назад с поворотом – оц.. Совершенствование соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
30	Ю- Лазания по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
31	Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. . Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц. Ритмическая гимнастика: индивидуальные подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.	
32	Равномерный бег.Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
33	Инструктаж по ОТ ИОТ №050-2017.Совершенствование попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременный одношажный ход.Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Лыжная подготовка; Баскетбол
34	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017 при проведении занятий по спортивным играм.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	

35	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременный четырехшажный ход. Совершенствование переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	
36	Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование переход с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуски со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход – оц. Прохождение дистанции.	
38	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х/х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
39	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуски со склона с поворотами, спуски со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	
40	Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х/х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
41	Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	
42	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
43	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
44	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Техника судейства игры баскетбол.	
45	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	

46	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».	
48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	
50	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ 046-2017 при проведении занятий по легкой атлетике. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	Легкая атлетика, Футбол.
54	Знания о ГТО .Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55	Бег (ю – 22 мин; д – 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости. Техника судейства игры футбол.	
56	К/т – наклон вперед из положения стоя. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	
57	Круговая тренировка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега – оц. Совершенствование челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
58	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100	

	м.	
59	К/т – челночный бег 3x10 метров. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	
60	Совершенствование низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
61	Бег (ю – 23 мин; д – 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
62	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63	К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	
64	Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин).. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
65	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега – оц. Совершенствование метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т - подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости. Подготовка юношей к трудовой деятельности и воинской службе.	
68	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов – оц. Спортивные игры. Футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	

Поурочное планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Первичный инструктаж. Инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017. Специально беговые упражнения. Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека.	Легкая атлетика
2	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств .Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и продолжительность жизни человека.	
3	Специальные беговые упражнения. Правила Л.а. Развитие скоростно-силовых качеств.	

4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	
5	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах Оказание первой помощи при вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	
6	Специальные беговые упражнения. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров.	
7	Входной контроль.	
8	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине.	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017. Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя игра. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	Волейбол
10	Специально-беговые упражнения. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Развитие выносливости.	
11	Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
13	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
15	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении.	

	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Совершенствование сед углом . Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагат на бревне.	Гимнастика
18	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Повторение комбинаций .	
19	Поворот кругом в движении. Ю- совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках . Совершенствование полушпагат на бревне , прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь.	
20	Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из вися на подколенках . Сед углом - оц. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой.	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из вися на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне, . Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д).	
22	Синхροгимнастика «Ключ». Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.«Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью»	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскок назад. Разучивание переворот в упор из вися. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц.	
24	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое	

	соединение из 3-4 элементов (д) - оц.	
26	Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Закрепление подъем в упор силой. Д- Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соскок вперед и назад с поворотом. Повторение опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	
27	Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	
28	Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
29	Совершенствование лазания по канату без помощи ног-ю. Подтягивание на перекладине – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь.	
30	Лазания по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц.	
31	Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. . Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц.	
32	Равномерный бег. Сед углом . Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне. Банные процедуры.	
33	Инструктаж по ОТ ИОТ №050-2017. Совершенствование попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.	Лыжная подготовка; Баскетбол
34	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017 при проведении занятий по спортивным играм. Техническая подготовка в баскетболе. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
35	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременный четырехшажный ход. Совершенствование переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц. Судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.	
36	Тактическая подготовка в баскетболе Совершенствование передачи мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
37	Одновременный двухшажный ход – Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование переход с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуски со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход . Прохождение дистанции.	
38	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	

39	Переход с одновременного хода на попеременный .Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуски со склона с поворотами, спуски со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами .Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	
40	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	
41	Совершенствование коньковых ходов. Спуски . Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км.	
42	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	
43	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
44	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите . Тренировочные игры по баскетболу.	
45	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км – оц. Прохождение дистанции.	
46	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
47	Учебная игра. Развитие скоростных качеств. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».	
48	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
50	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения .Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52	Судейство соревнований по баскетболу. Учебная игра.	
53	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ 046-2017 при проведении занятий по легкой атлетике. Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь .Развитие скоростно-силовых качеств.	Легкая атлетика, Футбол,ГТО.
54	Прыжок в длину с места. Правила и техника выполнения	

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55	Бег .Специальные беговые упражнения. Спортивные игры:футбол. Техника игры.Правила. Развитие выносливости.	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Развитие скоростно-силовых качеств.	
57	Круговая тренировка. Совершенствование челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м .Специальные беговые упражнения. Спортивные игры :футбол. Мини-футбол. Развитие выносливости	
59	Комплекс ОРУ, Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
60	Совершенствование низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 метров – оц. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	
62	К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63	. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).Совершенствование метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т - подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю-футбол). Развитие выносливости	
67	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
68	Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры .Развитие выносливости.	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/> ГИС Моя школа

<https://resh.edu.ru/> АИС Российская электронная школа

<http://school-collection.edu.ru/> Коллекция цифровых образовательных ресурсов