



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим синдикатом
искусствоведческих наук
и прикладного творчества.
Протокол № 12
от 24 августа 2021 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ «ИТШ № 777»
Санкт-Петербурга
Протокол № 14
от 30 августа 2021 г.



В.В. Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» для 10-11 класса

Срок реализации программы - 2 года

Составители программы:

Учитель физической культуры первой категории Петров М.С
Учитель физической культуры высшей категории Казиева Е.В.

Санкт-Петербург

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3	Содержание учебного курса	13
4	Тематическое планирование	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-Петербурга, реализующей ФГОС на уровне начального общего образования

Рабочая программа по физическим культурам для 10-11 класса составлена на основе программы по Физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, учебное пособие для общеобразовательных организаций – Просвещение, 2019. – 255 с.).

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга (приказ № 24-од от 20.05.2019 г.).
- Устав ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга;
- Программа развития ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга на 2019-2023 гг;
- Учебный план ГБОУ «Инженерно-технологическая школа №777» Санкт-Петербурга;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга (приказ № 139/1-од от 25.05.2020 г.).
- Положение о текущей и промежуточной аттестации обучающихся, формах ее проведения, системе оценивания обучающихся и переводе их в следующий класс. (приказ № 24-од от 20.05.2019 г.).
- Положение о порядке реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).
- Регламент организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период действия карантина/ограничительного режима (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).
- Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся при применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в реализации образовательных программ и их частей (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование.

Приложения к рабочей программе составляются для каждого класса в параллели отдельно и включают в себя краткую пояснительную записку, календарно-тематическое планирование для конкретного класса и лист корректировки.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	10 класс	11 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	68
Количество часов в неделю	3 ч/нед	3 ч/нед	-
Количество часов в год	102	102	204

Уровень содержания программы: базовый.

Место в учебном плане: обязательная часть.

Рабочая программа ориентирована на линию учебников:

Рабочая программа ориентирована на линию учебников:

1. Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и др.; под ред. М.Я. Виленского – 9-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2019- 255 с.

Программа по физической культуре отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуры и реализует основные идеи ФГОС.

Главная цель обучения физической культуры состоит в том, чтобы

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выбору устойчивости не благоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений, на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на уровне основного общего образования:

- выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям
- осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.
- развитие познавательного интереса
- воспитание патриотизма
- Формирование умений и навыков необходимых для занятий физической культуры
- Укрепления здоровья

При обучении на уроках используются **современные педагогические технологии**: модульное обучение, такие методы как фронтальный, поточный, групповой, интерактивные технологии, проблемное обучение, ИКТ, проектное обучение, технология перевернутый класс, интегрированное обучение, игровые методы, элементы тренинга.

В случае перевода отдельного класса (обучающегося, школы) на карантин или ограничительный режим возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для реализации образовательной программы по предмету или ее части. Образовательный процесс в таком случае организуется при помощи Classroom. Взаимодействие с обучающимся осуществляется при помощи ZOOM, дискорд (по выбору учителя).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
10 класс

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;
- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

11 класс

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;
- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 10-й класс (102ч.)

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Легкая атлетика/кроссовая подготовка: совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Гимнастика с элементами акробатики: Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Волейбол: Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Поддачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра

Баскетбол Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

11-й класс (102ч.)

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции.

11 класс. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка.

Баскетбол.

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Элементами единоборств.

11 класс. Основы развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц). Основы развития кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. Техника безопасности при занятиях элементами единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборств.

Лыжная подготовка. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Подвижные игры в зимний период.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (Мальчики)

№		Кол часов
1	Спринтерский бег.ТБ. низкий старт. бег 40м. стартовый разгон СБУ. эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
2	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) СБУ .эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
3	Учётный. Техники прыжка в длину на результат	1
4		1
5	Определение уровня ФП. челночный бег 3x10м.	1
6	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
7	Учётный. Определение уровня ФП. 6 минутный бег.	1
8	ТБ. Прыжок в длину на результат..Развитие скор-силов качеств	1
9	Учётный. Техника метания гранаты	1
10	Метание гранаты на дальность. теория	1
11	Урок – соревнование Учёт бега бега (3000м) юноши	1
12	Кроссовая подготовка ТБ. Бег-20 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
13	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
14	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
15	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
16	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
17	Кроссовая подготовка ТБ. бег на результат (3000м)Теория	1
18	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
19	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
20	Урок – соревнование Учёт бега (2000м) девушки, бега (3000м) юноши	1
21	Учет техники ловли и передачи мяча	1
22	Учётный. Техника броска мяча в движении одной рукой от плеча	1
23	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1
24	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1

25	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1
26	Учёт техники нападающего удар	1
27	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
28	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
29	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
30	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
31	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
32	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
33	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1
34	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1
35	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1
36	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1
37	Висы и упоры. Лазание Подъем разгибом. Лазание по канату на скорость. Подтягивание на перекладине.	1
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1

46	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
47	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Выполнение комбинационных упражнений.	1
48	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
49	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
50	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
51	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
52	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
53	Учётный. Техники прыжка в длину на результат	1
54	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
55	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
56	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
57	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	1
58	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1
59	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1
60	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
61	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
62	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
63	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальные и групповые блокировки. Учебная игра	1
64	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча.	1

78	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
80	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Преземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Кроссовая подготовка .Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1
88	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
89	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
90	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1

91	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
93	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег на результат (3000м). Опрос по теории	1
95	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Повторение	1
99	Повторение	1
100	Повторение	1
101	Повторение	1
102	Повторение	1

10 класс (Девочки)

№		Кол часов
1	Спринтерский бег.ТБ. низкий старт. бег 30м. стартовый разгон СБУ. эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
2	Спринтерский бег Т.Б.низкий старт. 30м. бег по дистанции(70-90м) СБУ .эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
3	Спринтерский бег Т.Б.низкий старт. 30м. бег по дистанции(70-90м) .финиширование. СБУ.развитие скоростных качеств	1
4		1
5	Спринтерский бег Т.Б.Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1

6	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
7	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
8	ТБ. Прыжок в длину на результат..Развитие скор-силов качеств	1
9	ТБ. Метание гранаты в коридор. челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств	1
10	ТБ. Метание гранаты в коридор. челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1
11	Метание гранаты на дальность. теория	1
12	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 15 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
13	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 16 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
14	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 16 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
15	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 17 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
16		1
17	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 18 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
18		1
19	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 19мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
20		1
21	Кроссовая подготовка ТБ. бег на результат (2000м)Теория	1
22	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски, быстрый прорыв ,развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв	1
24	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Передачи в движении. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25		1
26	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
29	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы.	1
30	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ Вис углом. Развитие силы.	1
31	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ Вис углом. Развитие силы.	1
32	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ . Вис углом. Развитие силы.	1
33	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
34	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1

35	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
36	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
37	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1
38	Висы и упоры. Лазание. Выполнение комбинаций на перекладине .ОРУ на месте.	1
39	Акробатика. Опорный прыжок. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
40	Акробатика. Опорный прыжок Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
41	Акробатика. Опорный прыжок Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
42	Акробатика. Опорный прыжок Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
43	Акробатика. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
45	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
47	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
48	Акробатика. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1
49	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
50	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
51	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
52	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
53	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
54	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
55	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1

	ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие скоростно-силовых качеств. игра	
83	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Преземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88	Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1
89	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
90	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
91	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
92	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
93	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
94	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
95	Кроссовая подготовка Бег на результат (2000м). Опрос по теории	1
96	Лёгкая атлетика ачет по ФК на силу. скорость, выносливость . (см. приложение)	1
97	Повторение	1
98	Повторение	1
99	Повторение	1
100	Повторение	1
101	Повторение	1
102	Повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (Мальчики)

№		Кол часов
1	Спринтерский бег.ТБ. низкий старт. бег 40м. стартовый разгон СБУ. эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
2	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) СБУ .эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
3	Т.Б.низкий старт. 40м. бег по дистанции(70-90м) .финиширование. СБУ.развитие скоростных качеств	1
4		1
5	Т.Б.Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1
6	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
7	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
8	ТБ. Прыжок в длину на результат..Развитие скор-силов качеств	1
9	ТБ. Метание гранаты в коридор из различных положений челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1
10	Метание гранаты на дальность. теория	1
11	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 20 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
12	Кроссовая подготовка ТБ. Бег-20 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
13	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
14	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 22 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
15	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
16	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
17	Кроссовая подготовка ТБ. бег на результат (3000м)Теория	1
18	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
19	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
20	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 23 мин. ПВП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
21	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1
22	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1
23	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски.	1

24	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1
25	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1
26	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра	1
27	Гимнастика . Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
28	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
29	Висы и упоры. Лазание Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
30	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
31	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
32	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в 2 приёма на скорость	1
33	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1
34	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1
35	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1
36	Висы и упоры. Лазание Повороты в движение, ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1
37	Висы и упоры. Лазание Подъем разгибом. Лазание по канату на скорость. Подтягивание на перекладине.	1
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1

45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
46	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину.	1
47	Акробатические упражнения. Опорный прыжок Выполнение комбинационных упражнений.	1
48	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
49	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
50	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
51	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
52	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
53	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
54	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
55	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
56	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
57	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку.	1
58	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1
59	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1
60	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
61	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
62	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
63	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча.	1

77	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
78	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
80	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Преземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Кроссовая подготовка .Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1
88	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
89	Кроссовая подготовка .Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1

90	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
91	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
93	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
94	Кроссовая подготовка. Бег на результат (3000м). Опрос по теории	1
95	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Лёгкая атлетика Низкий старт 30 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Кроссовая подготовка. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
100	Повторение	1
101	Повторение	1
102	Повторение	1

11класс (Девочки)

№		Кол часов
1	Спринтерский бег.ТБ. низкий старт. бег 30м. стартовый разгон СБУ. эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
2	Спринтерский бег Т.Б.низкий старт. 30м. бег по дистанции(70-90м) СБУ .эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1

3	Спринтерский бег Т.Б.низкий старт. 30м. бег по дистанции(70-90м) .финиширование. СБУ.развитие скоростных качеств	1
4		1
5	Спринтерский бег Т.Б.Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств	1
6	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
7	ТБ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. отталкивание. челночный бег. СБУ. многоскоки. Развитие скор-силов качеств	1
8	ТБ. Прыжок в длину на результат..Развитие скор-силов качеств	1
9	ТБ. Метание гранаты в коридор. челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств	1
10	ТБ. Метание гранаты в коридор. челночный бег. ОРУ. Развитие скор-силов качеств .	1
11	Метание гранаты на дальность. теория	1
12	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 15 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
13	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 16 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
14	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 16 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
15	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 17 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
16		1
17	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 18 мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
18		1
19	Кроссовая подготовка ТБ. Бег 19мин. ППП.ОРУ. СБУ. Развитие выносливости	1
20		1
21	Кроссовая подготовка ТБ. бег на результат (2000м)Теория	1
22	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски, быстрый прорыв ,развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв	1
24	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Передачи в движении. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25		1
26	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Баскетбол Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением, броски. Быстрый прорыв. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	Гимнастика. Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы. Инструктаж по Т . Б.	1
29	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на перекладину. Развитие силы.	1
30	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ Вис углом. Развитие силы.	1
31	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ Вис углом. Развитие силы.	1
32	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ . Вис углом. Развитие силы.	1

33	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
34	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
35	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
36	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ. висы. Упоры . Развитие силы.	1
37	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1
38	Висы и упоры. Лазание. Выполнение комбинаций на перекладине .ОРУ на месте.	1
39	Акробатика. Опорный прыжок. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
40	Акробатика. Опорный прыжок Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
41	Акробатика. Опорный прыжок Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
42	Акробатика. Опорный прыжок Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
43	Акробатика. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
45	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
47	Акробатика. Опорный прыжок Комбинации из различных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
48	Акробатика. Опорный прыжок Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1
49	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
50	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
51	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
52	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
53	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1

68	Волейбол Стоика и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальные и групповые блокировки. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой места..	1
69	Волейбол Стоика и передвижение игроков. Сочетание приемов: передача, прием, нападающий удар. Верхняя прямая подача нижняя прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальные и групповые блокировки. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой места..	1
70	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
71	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1
73	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. нападение против зонной защиты(2х3).Игра.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением..нападение против личной защиты.Игра.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
75	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
76	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведений, бросков. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча Развитие скоростно-силовых качеств.	1
77	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведений, бросков. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча Развитие скоростно-силовых качеств.	1
78	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведений, бросков. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведений, бросков. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча Развитие скоростно-силовых качеств.	1
80	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. . Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание ведений, бросков. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, вырывание, накрывание мяча Развитие скоростно-силовых качеств.	1

81	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие скоростно-силовых качеств.игра	1
82	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие скоростно-силовых качеств.игра	1
83	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Баскетбол .Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Прыжок в высоту с 11-13 шагов. Преземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88	Кроссовая подготовка Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	1
89	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
90	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
91	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
92	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
93	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
94	Кроссовая подготовка Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
95	Кроссовая подготовка Бег на результат (2000м). Опрос по теории	1
96	Лёгкая атлетика ачет по ФК на силу. скорость, выносливость . (см. приложение)	1
97	Повторение	1
98	Повторение	1

99	Повторение	1
100	Повторение	1
101	Повторение	1
102	Повторение	1