|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДЕНО**  **приказом МБОУ «Школа №32»**  **от 28.08.2021г №238б** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(Приложение к основной образовательной программе среднего общего образования)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ПРЕДМЕТ** | | **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** | |
|  | |  | |
| **КЛАССЫ** | | **10-11** | |
|  | |  | |
| **Количество часов** | |  | |
|  |  | **в год** | **в неделю** |
|  | **10 класс** | **68** | **2** |
|  | **11 класс** | **68** | **2** |
|  | |  | |
| **СОСТАВИТЕЛИ:** | | **бАУЭР аЛЕКСЕЙ вИКТОРОВИЧ**  **лИХОВЦОВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ** | |

**Пояснительная записка**

Программа курса «Физическая культура» для учащихся 10—11 классов общеобразовательной школы разработана на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования (2012 г.), отражает особенности структуры и содержания учебников «Физическая культура» для учащихся 10 и 11 классов, подготовленных авторским коллективом под рук. Лях В.И. 10—11 классы.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по обществознанию

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ МОиН РФ от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении [федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования](https://docs.cntd.ru/document/902350579#6500IL)».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол  от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Школа №32».

Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 29 декабря 2010 г. № 189, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Программа «Физическая культура» 10-11 классы, В. И. Лях, М.: Просвещение, 2020 г.

В основной школе целью образовательного процесса является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная **цель** могут быть достигнута через решение следующих **задач:**

-укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

-сформировать основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, в формировании здорового образа жизни;

-обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-формировать мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

*Место предмета в базисном учебном плане*

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 2 часа в неделю.

**Данная рабочая программа реализуется на основе УМК:**

Физическая культура 10 класс. Учебник для общеобразовательных организаций (Лях В.И)

Физическая культура 11 класс. Учебник для общеобразовательных организаций ( Лях В.И)

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры**:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия.**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30м, с  Бег 100м. с | 5.0  14.3 | 5.4  17.5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.  Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см. | 10  -  215 | -  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с.  Кроссовый бег на 2 км, мин/с. | 13.50  - | -  10.00 |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**10 класс**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Раздел 1. Легкая атлетика (8ч.)**

Правила техники безопасности. История легкой атлетики. Специально - беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, эстафетного бега. Бег 100 метров. Совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Поднимание туловища. Обучение техники метания гранаты 700 грамм - юноши, 500 грамм - девушки. Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивания". Бег 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.

**Баскетбол (10ч.)**

Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Совершенствование: техники ведения мяча с переводом на другую руку. Вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча. Техники передачи мяча одной рукой в движении с сопротивлением защитника. Техники ловли мяча после отскока от щита. Техники броска мяча крюком, одной рукой снизу. Техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. Разбор ошибок проведенной игры.

**Гимнастика (12ч.)**

Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Опорные прыжки. Акробатические элементы. Упражнения на гимнастическом бревне - девушки. Кувырки вперед назад. Обучение техники юноши - стойка на руках, девушки - стоя на коленях наклон назад. Лазание по канату с помощью ног. ОРУ с предметами и без. Кувырок назад через стойку на руках - юноши, девушки - стойка на лопатках. Упражнения на брусьях мальчики - параллельные, девушки - разновысокие.

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Правила техники безопасности. Совершенствование различных лыжных ходов, торможение, подъемы в гору, спуски с гор. Преодоление бугров. Прохождение дистанции: 3км, 5км. Лыжные эстафеты.

**Элементы единоборств(3ч.)**

         Падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. Перекат по спине из положения сидя. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка.

**Волейбол (10ч.)**

Совершенствование подачи: верхняя прямая, нижняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, атакующий удар, передача мяча двумя руками снизу и сверху. Блокирование: одиночное, двойное, тройное. Тактические действия в игре. Двухсторонняя игра, учебно-тренировочная игра.

**Легкая атлетика (9ч.)**

Правила техники безопасности. История легкой атлетики. Специально - беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, эстафетного бега. Бег 100 метров. Совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Поднимание туловища. Обучение техники метания гранаты 700 грамм - юноши, 500 грамм - девушки. Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивания". Бег 3000 метров - юноши, 2000 метров- девушки.

**11 класс**

**I. полугодие**

**Легкая атлетика (8ч.)**

Правила техники безопасности. История легкой атлетики. Специально - беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, эстафетного бега. Бег 100 метров. Совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Поднимание туловища. Обучение техники метания гранаты 700 грамм - юноши, 500 грамм - девушки. Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивания". Бег 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.

**Баскетбол (10ч.)**

Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Совершенствование: техники ведения мяча с переводом на другую руку. Вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча. Техники передачи мяча одной рукой в движении с сопротивлением защитника. Техники ловли мяча после отскока от щита. Техники броска мяча крюком, одной рукой снизу. Техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. Разбор ошибок проведенной игры.

**Гимнастика (12ч.)**

Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Опорные прыжки. Акробатические элементы. Упражнения на гимнастическом бревне - девушки. Кувырки вперед назад. Обучение техники юноши - стойка на руках, девушки - стоя на коленях наклон назад. Лазание по канату с помощью ног. ОРУ с предметами и без. Кувырок назад через стойку на руках - юноши, девушки - стойка на лопатках. Упражнения на брусьях мальчики - параллельные, девушки - разновысокие.

**II полугодие**

**Лыжная подготовка (16ч.)**

Правила техники безопасности. Совершенствование различных лыжных ходов, торможение, подъемы в гору, спуски с гор. Преодоление бугров. Прохождение дистанции: 3км, 5км. Лыжные эстафеты.

**Элементы единоборств(3ч.)**

         Падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. Перекат по спине из положения сидя. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка.

**Волейбол (10ч.)**

Совершенствование подачи: верхняя прямая, нижняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая, атакующий удар, передача мяча двумя руками снизу и сверху. Блокирование: одиночное, двойное, тройное. Тактические действия в игре. Двухсторонняя игра, учебно-тренировочная игра.

**Легкая атлетика (9ч.)**

Правила техники безопасности. История легкой атлетики. Специально - беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта, эстафетного бега. Бег 100 метров. Совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Поднимание туловища. Обучение техники метания гранаты 700 грамм - юноши, 500 грамм - девушки. Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивания". Бег 3000 метров - юноши, 2000 метров- девушки.

**Содержание учебного предмета.**

**10 класс**

2 часа в неделю, всего - 68 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы, раскрывающие данный раздел программы** | **Количество часов, отводимое на изучение темы** | **Учебное содержание** | **Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
| 1 | Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | 1 | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности | **Знать** требования инструкций.  Устный опрос  **Уметь** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий). Спринтерский бег 60 метров. | **Уметь** демонстрировать технику низкого старта, скоростные качества в эстафетном беге. |
| 3-4 | Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий | 2 | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий) | **Уметь** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 5-6 | Кросс - бег по пересеченной местности. | 2 | Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). | **Демонстрировать** технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| 7-8 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. | **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. **Демонстрировать** правильную технику выполнения прыжка. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
|  | **Баскетбол** | **10** |  |  |
| 9 | Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре. | 1 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. | **Знать** правила баскетбола судейские жесты, правила техники безопасности. |
| 10 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 11 | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 12-13 | Освоение техники ведения мяча. | 2 | Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 14-15 | Овладение техникой бросков мяча. | 2 | Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 16-17 | Освоение тактики игры. | 2 | Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Моделировать** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 18-19 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | 2 | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | **Организовать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполнять**  правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 20 | Краткая характеристика вида спорта. | 1 | Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | **Изучать** историю гимнастики. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. |
| 21-22 | Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивными мячами (1- 3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками. Разучивание и составление | **Демонстрировать** выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. **Описывать** технику ОРУ. **Составлять** комплексы из числа разученных упражнений. |
| 23-24 | Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно | 2 | Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. | **Разучивать, закреплять** и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. **Демонстрировать** лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 25-26 | Висы и упоры**.** Юноши. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях. | 2 | Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторымтретьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второйтретий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок. | **Осваивать и демонстрировать** выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах**. Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 27-28 | Опорные прыжки. | 2 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110- 115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). | **Описывать** технику опорных прыжков. **Демонстрировать** технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 29-30 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Переворот боком (колесо). Переворот вперед, назад. Стойка на руках. Парные акробатические упражнения и поддержки. Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). | 2 | Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать. | **Описывать** технику акробатических упражнений. **Составляют** акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Демонстрировать** выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 31 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. **Выбирать** наиболее эффективные способы решения задач**. Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| 32 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход  Прохождение дистанции 3 км. | **Проходить** дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  **Соблюдать** правила безопасности. |
| 33-34 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. | 2 | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. **Соблюдать** правила безопасности. |
| 35-36 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | 2 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдать правила безопасности. |
| 37-38 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. | 2 | Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. **Соблюдают** правила безопасности. |
| 39-40 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий.  **Соблюдать** правила безопасности. |
| 41-42 | Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. **Соблюдают** правила безопасности. |
| 43-44 | Коньковый ход. | 2 | Прохождение дистанции 5 км | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. **Соблюдать** правила безопасности. |
| 45-46 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 2 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. **Выбирать** наиболее эффективные способы решения задач**. Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Элементы единоборств** | **3** |  |  |
| 47 | Приемы самостраховки при падении на спину | 1 | Инструктаж по ТБ. Виды борьбы и их особенности. Изучение падения на спину через партнера. Совершенствование приемов самостраховки и других подготовительных кпражнений | **Знать** виды борьбы и их особенности;  **Знать и выполнять** правила безопасности на занятиях единоборствами |
| 48 | Приемы борьбы лежа | 1 | Падение на спину через партнера. Приемы самостраховки. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы и силовой выносливости | **Уметь** выполнять приемы борьбы лежа |
| 49 | Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги | 1 | Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. Бросок задняя подножка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости | **Уметь** выполнять приемы борьбы лежа и стоя |
|  | **Волейбол** | **10** |  |  |
| 50 | Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре. | 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности. | **Изучать** историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. **Овладевать** основными приемами игры в волейбол. Овладевать терминологией игры. |
| 51-52 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения) | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 53-54 | Освоение техники приема и передач мяча. | 2 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием. Прием мяча в падении. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 55-56 | Освоение техники подач мяча. | 2 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 56-58 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | **Организовать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполнять** правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| 59 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |
| 60 | Тактическое умение в беговых дисциплинах. | 1 | Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегу на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта | **Применять** приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам. |
| 61-62 | Метания и толкания. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность | 2 | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Совершенствование техники броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком». | **Совершенствовать** и **демонстрировать** правильную технику метания снарядов |
| 63-64 | Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка. | 2 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту. | **Совершенствовать** свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту |
| 65-66 | Кросс - бег по пересеченной местности. | 2 | Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши). | Практически **применять** на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши). |
| 67-68 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 2 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |

**11 класс**

2 часа в неделю, всего - 68 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы, раскрывающие данный раздел программы** | **Количество часов, отводимое на изучение темы** | **Учебное содержание** | **Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
| 1 | Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | 1 | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности | **Знать** требования инструкций.  Устный опрос  **Уметь** демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 2 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий). Спринтерский бег 60 метров. | **Уметь** демонстрировать технику низкого старта, скоростные качества в эстафетном беге. |
| 3-4 | Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий | 2 | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий) | **Уметь** демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 5-6 | Кросс - бег по пересеченной местности. | 2 | Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). | **Демонстрировать** технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| 7-8 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. | **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. **Демонстрировать** правильную технику выполнения прыжка. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
|  | **Баскетбол** | **10** |  |  |
| 9 | Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре. | 1 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. | **Знать** правила баскетбола судейские жесты, правила техники безопасности. |
| 10 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 11 | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 12-13 | Освоение техники ведения мяча. | 2 | Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 14-15 | Овладение техникой бросков мяча. | 2 | Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Демонстрировать** приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| 16-17 | Освоение тактики игры. | 2 | Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. **Моделировать** технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| 18-19 | **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | 2 | Игра по правилам баскетбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | **Организовать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполнять**  правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
|  | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 20 | Краткая характеристика вида спорта. | 1 | Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | **Изучать** историю гимнастики. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. **Овладевать** правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. |
| 21-22 | Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. | 2 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивными мячами (1- 3 кг), с гантелями, утяжелителями; Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками. Разучивание и составление | **Демонстрировать** выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. **Описывать** технику ОРУ. **Составлять** комплексы из числа разученных упражнений. |
| 23-24 | Лазанье. Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно | 2 | Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. | **Разучивать, закреплять** и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. **Демонстрировать** лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 25-26 | Висы и упоры**.** Юноши. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Девушки. Упражнения на разновысоких брусьях. | 2 | Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах. На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторымтретьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второйтретий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь. На разновысоких брусьях: наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок. | **Осваивать и демонстрировать** выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах**. Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 27-28 | Опорные прыжки. | 2 | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110- 115 см). Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). | **Описывать** технику опорных прыжков. **Демонстрировать** технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 29-30 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Переворот боком (колесо). Переворот вперед, назад. Стойка на руках. Парные акробатические упражнения и поддержки. Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). | 2 | Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений. Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать. | **Описывать** технику акробатических упражнений. **Составляют** акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Демонстрировать** выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| 31 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. **Выбирать** наиболее эффективные способы решения задач**. Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| 32 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход  Прохождение дистанции 3 км. | **Проходить** дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  **Соблюдать** правила безопасности. |
| 33-34 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. | 2 | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. **Соблюдать** правила безопасности. |
| 35-36 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | 2 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдать правила безопасности. |
| 37-38 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. | 2 | Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. **Соблюдают** правила безопасности. |
| 39-40 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий.  **Соблюдать** правила безопасности. |
| 41-42 | Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. **Соблюдают** правила безопасности. |
| 43-44 | Коньковый ход. | 2 | Прохождение дистанции 5 км | **Уметь:** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. **Соблюдать** правила безопасности. |
| 45-46 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 2 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. **Выбирать** наиболее эффективные способы решения задач**. Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Элементы единоборств** | **3** |  |  |
| 47 | Приемы самостраховки при падении на спину | 1 | Инструктаж по ТБ. Виды борьбы и их особенности. Изучение падения на спину через партнера. Совершенствование приемов самостраховки и других подготовительных кпражнений | **Знать** виды борьбы и их особенности;  **Знать и выполнять** правила безопасности на занятиях единоборствами |
| 48 | Приемы борьбы лежа | 1 | Падение на спину через партнера. Приемы самостраховки. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы и силовой выносливости | **Уметь** выполнять приемы борьбы лежа |
| 49 | Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги | 1 | Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. Бросок задняя подножка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости | **Уметь** выполнять приемы борьбы лежа и стоя |
|  | **Волейбол** | **10** |  |  |
| 50 | Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре. | 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности. | **Изучать** историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. **Овладевать** основными приемами игры в волейбол. Овладевать терминологией игры. |
| 51-52 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 2 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения) | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 53-54 | Освоение техники приема и передач мяча. | 2 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием. Прием мяча в падении. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 55-56 | Освоение техники подач мяча. | 2 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. | **Описывать** технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. |
| 56-58 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | **Организовать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполнять** правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| 59 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |  |  |
| 60 | Тактическое умение в беговых дисциплинах. | 1 | Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегу на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта | **Применять** приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам. |
| 61-62 | Метания и толкания. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность | 2 | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Совершенствование техники броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком». | **Совершенствовать** и **демонстрировать** правильную технику метания снарядов |
| 63-64 | Прыжки. Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка. | 2 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту. | **Совершенствовать** свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту |
| 65-66 | Кросс - бег по пересеченной местности. | 2 | Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши). | Практически **применять** на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши). |
| 67-68 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 2 | Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.  Развивают физические качества.  Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». | **Определять** общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. **Ориентироваться** в разнообразии способов решения задач. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Уметь** объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Формулировать** свои затруднения. |