

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 им. Е.В.Камышева»

Адрес: 215010, Россия, Смоленская область, город Гагарин, улица Петра Алексеева, дом 2. Телефоны: 8 - (48135) 3 - 43 - 03, 8 - (48135) 3 - 43 - 06. E-mail: School2Gagarin@yandex.ru

Принято

Педагогическим Советом школы

Протокол № 1 от 31.08.2021

Директор школы

Приказ № 111 от 31.08.2021



Н.И.Чипенюк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Планируемые личностные результаты

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

- опыту людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, терпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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, опираясь на соображения 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.

2. 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.

3. 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.

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно приписывающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.06.2017 N 613)
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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

Планируемые предметные результаты по ФГОС

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;

плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

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

Тематическое планирование 10 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
раздел	Лёгкая атлетика-15 ч.	15
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1 час
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1 час
3	« Комплекс ГТО — показатель физического развития» Бег 100 метров (2-3 повторения), низкий старт	1 час
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1 час
5	Стартовые ускорения (4-5 повторов), бег 6 минут.	1 час
6	Бег на 1000 м. , метание гранаты на дальность.м-700г. д.-500г.	1 час
7	Бег 100 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1 час
8	«Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.»Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1 час
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1 час
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1 час
11	Техника прыжка в высоту способом « перешагивание». Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1 час
12	Входная контрольная работа по теме: « Обобщение и систематизация изученного в 9 классе»	1 час
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	1 час
14	Совершенствование прыжка в длину	1 час

15	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	1 час
раздел	Баскетбол-12 ч.	12
16	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1 час
17	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1 час
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1 час
19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1 час
20	Комбинационная игра в защите	1 час
21	Основа знаний: «Физические способности и их влияние на физическое развитие». Штрафной бросок. Учебная игра	1 час
22	Тактика нападения. Зонная защита	1 час
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1 час
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1 час
25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1 час
26	Учебная игра в баскетбол	1 час
27	Игра в баскетбол по основным правилам	1 час
раздел	Волейбол-9 ч.	9
28	Инструктаж по ТБ. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1 час
29	Прием мяча отраженного от сетки	1 час
30	Варианты техники приема и передач мяча	1 час
31	Варианты подачи мяча	1 час
32	Варианты нападающего удара через сетку	1 час

33	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1 час
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1 час
35	Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Учебная игра в волейбол	1 час
36	Игра в волейбол по правилам	1 час
раздел	Гимнастика-12 ч.	12
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. «Основные показатели самоконтроля за уровнем физического развития. ЧСС» Развитие гибкости.	1 час
38	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1 час
39	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1 час
40	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1 час
41	Акробатика. Развитие координационных способностей. Упражнения в висах.	1 час
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1 час
43	Акробатика. Совершенствование висов.	1 час
44	Акробатика. Развитие гибкости	1 час
45	«Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.» Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1 час
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1 час
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1 час
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1 час
раздел	Лыжная подготовка-20 ч.	20 час
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	1 час
50	Попеременный двухшажный ход	1 час
51	Попеременный двухшажный ход	1 час

52	Копьковый ход	1 час
53	Коньковый ход	1 час
54	Коньковый ход	1 час
55	Попереманный четырехшажный ход	1 час
56	Попереманный четырехшажный ход	1 час
57	Попереманный четырехшажный ход	1 час
58	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1 час
59	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1 час
60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1 час
61	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1 час
62	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1 час
63	Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1 час
64	Подъем в гору скользящим бегом. Прохождение дистанции до 5 км.	1 час
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1 час
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1 час
67	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1 час
68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1 час
раздел	Волейбол-10 часов.	10 час
69	Инструктаж по ТБ. Передвижения в волейбольной стойке	1 час
70	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1 час
71	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1 час

72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1 час
73	Закрепление прямой верхней передачи	1 час
74	Закрепление прямого нападающего удара	1 час
75	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1 час
76	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1 час
77	Игра по правилам. Судейство соревнований.	1 час
78	Двусторонняя игра в волейбол	1 час
раздел	О Ф П-12 ч.	12 час
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по общей физической подготовке	1 час
80	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	1 час
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	1 час
82	Баскетбол по основным правилам.	1 час
83	Двусторонняя игра в волейбол.	1 час
84	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	1 час
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1 час
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1 час
87	Русская лапта. Тесты комплекса ГТО.	1 час
88	Контрольная работа в рамках промежуточной аттестации.	1 час
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости, бег на короткие дистанции.	1 час
90	Комплекс упражнений на развитие координации, челночный бег 3х10.	1 час
раздел	Легкая атлетика-12 ч.	12 час
91	Инструктаж по ТБ. Челночный бег: 10*10 м	1 час
92	Бег 30 метров.	1 час
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	

95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1 час
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1 час
97	Метание гранаты на дальность на результат.	1 час
98	Закрепление техники бега на 100 м. Эстафета.	1 час
99	Бег 100 метров , низкий старт.	1 час
100	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м), высокий старт.	1 час
101	Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	1 час
102	Развитие двигательных качеств в процессе спортивных игр.	1 час

Физическая культура. 10 – 11 классы

Лях В. И.