

Приложение  
к Основной образовательной  
программе основного общего образования  
(ФГОС ООО)  
областного государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №20  
с углубленным изучением отдельных предметов г. Старого Оскола»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебного предмета (курса))

### **СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

(уровень образования)

**10-11 класс**

(базовый)

Ф.И.О. учителя (преподавателя),  
составившего рабочую учебную программу:

Толканев Д.С.  
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Старый Оскол  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов (базовый уровень) составлена на основе Программы для средней (полной) школы (базовый уровень), авторы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

На изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 207 часов. Для изучения физической культуры в 10 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год, в 11 классе- 3 часа в неделю, 102 часа. В авторской программе - 210 часов.

Программа реализуется в адресованном учащимся УМК:

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

## Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате обучения обучающиеся на уровне среднего общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

*Метапредметные результаты:*

- 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;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

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-корректирующей 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 самостоятельных 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 самостоятельными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями с

общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке 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.
- физической культурой.

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.

## **Раздел II. Содержание учебного курса**

### *Знания о физической культуре (в процессе уроков)*

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание

репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической



работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

## **Программный материал по спортивным играм 10 класс**

### **Спортивно - оздоровительная деятельность**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
<b>Баскетбол</b>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, 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)
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение ловли и передач мяча.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с

	изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.
На освоение техники защитных действий.	Вырывание и выбивание мяча.
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Волейбол</b>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.
На освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 3:2 3:3) и на укороченных площадках.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением

	направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На освоение строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг.

упражнений с предметами.	<i>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</i>
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. <i>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</i>
На освоение опорных прыжков.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
На освоение акробатических упражнений.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре.	Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; Основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя

	простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На овладение техникой спринтерского бега.	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном и темпе до 12 мин. Бег на 1000м.
На овладение техникой кроссового бега.	Бег по среднeperесеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции до 10 мин. Вбегание и сбегание по склону.
На овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м.) с расстояния 6-8м.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие выносливости.	Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через

	препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены.

### Программный материал по лапте

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком.
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча.	Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками.
На освоение техники броска и ловли мяча.	Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча.
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

координационных способностей.	
На освоение техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват).
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.
На развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
На развитие выносливости.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом.
На знания о физической культуре.	Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Содержание материала
На освоение техники владения приемами	Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами самообороны, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

### Программный материал по спортивным играм 11 класс

Основная направленность	Содержание материала
<b>Баскетбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
На совершенствование	Варианты ведения мяча без сопротивления и



техники ведения мяча.	с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
<b>Волейбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
<b>Футбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование	Варианты ведения мяча без сопротивления и с

техники ведения мяча	сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам

**Программный материал по гимнастике  
с элементами акробатики 11 класс**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <i>Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</i>
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. <i>Девушки: толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>
На освоение и	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в

совершенствование опорных прыжков.	длина высотой 120-125 см. <i>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110см.)</i>
На освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</i>
На развитие координационных способностей.	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. <i>Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</i>
На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение,

	воспитание волевых качеств.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### Программный материал по легкой атлетике 11 класс

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м. на результат. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега.	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м. <i>Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м.</i>
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
На освоение техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Юноши: метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 20м. Метание гранаты 500-700г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м.) с расстояния 12-15м., по движущейся цели (2х2м.) с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча 3 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <i>Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 12-14м.</i> <i>Метание гранаты 300-500г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в</i>

	<p>коридор 10м. и заданное расстояние;</p> <p><i>Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</i></p>
На развитие выносливости.	<p>Юноши: длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p><i>Девушки: длительный бег до 20 мин.</i></p>
На развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>
На развитие скоростных способностей.	<p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>
На развитие координационных способностей.	<p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.</p>
На знания о физической культуре.	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правила соревнований.</p>

### **Программный материал по Элементам единоборств 11 класс**

На освоение техники владения приемами.	<p>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</p>
На развитие координационных способностей.	<p>Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>
На знания о физической культуре.	<p>Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.</p>
На освоение	<p>Умение судить учебную схватку одного из</p>

организаторских умений.	видов единоборств.
Самостоятельные занятия.	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**Раздел III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>№ урока в разделе</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Часы учебног о времени</b>	<b>УУД к разделам</b>
<b>Лапта (6 часов)</b>				
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, техника безопасности на уроках лапты. Повторение правил игры в лапту.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
2	2	Освоенных элементов техники передвижений. Успехи российских спортсменов на первых Олимпийских играх. Удары по мячу битой. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	
3	3	Техника переосаливания. Повторение правил игры в лапту. Совершенствование техники передачи мяча партнеру на разные расстояния.	1	
4	4	Индивидуальные и командные тактические действия. Действия игроков в «доме» и «поле».	1	
5	5	Комплекс ОРУ в движении. Ускорение из различных стартовых позиций. Совершенствование техники ударов битой. Учебный норматив №1. Бег на 30 м	1	
6	6	Входной контроль. Тестирование. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Учебная игра в лапту.	1	
<b>Легкая атлетика (21 ч)</b>				
7	1	Инструктаж по ТБ. Отечественная школа легкой атлетики. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстриру
8	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	
9	3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	
10	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Учебный норматив №2. Бег на 1000 м	1	
11	5	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.	1	

		Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		ют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
12	6	Прыжок в с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1		
13	7	Российские спортсмены – рекордсмены Мира. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
14	8	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1		
15	9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
16	10	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17	11	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние М-3 кг, Д-2 кг.	1		
18	12	Спортивные достижения белгородских спортсменов-легкоатлетов. Высокий старт (30-40 м.) Бег с ускорением (70-80 м.) Бег по дистанции (800 м.) Спец.беговые упр-я. ОРУ	1		
19	13	Высокий старт (20-40 м.) Бег по дистанции (1000 м.). Старты из различных положений. Спец.беговые упр-я. ОРУ.	1		
20	14	Техника прыжка в высоту(перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега. Учебный норматив №3. Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	1		
21	15	Обучение отталкивания в прыжке в длину «согнув ноги» Приземление	1		
22	16	Высокий старт (30-40 м.) Бег с ускорением (70-80 м.) Финиширование, передача эстафетной палочки Бег (3x80)	1		
23	17	Выступление российских легкоатлетов на мировой арене. Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1		
24	18	Метание гранаты (500 -700гр). ОРУ в движении ОРУ в движении	1		
25	19	Высокий старт (20-40 м.) Бег по дистанции (600 м.)	1		
26	20	Специальные беговые упражнения. Развития взрывной силы во время стартового разгона.	1		
27	21	Упражнения на растяжку в легкой атлетике. Профилактика перетренированности и травм.	1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
28	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание на месте. Эстафеты. ОРУ на месте.	1		Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных
29	2	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед-назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Учебный норматив №4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
30	3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	1		



		прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.		упражнений Используют гимнастическ ие и акробатическ ие упражнения для развития названных координацион ных способностей  Использовать изученные упражнения в самостоятель ных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
31	4	Оказание первой помощи при травмах. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд-назад. Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении.	1	
32	5	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
33	6	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	
34	7	Повороты на месте. Кувырок вперёд назад. Развитие координационных способностей.	1	
35	8	Перестроение из колонны по одному в колонну четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении и на месте.	1	
36	9	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1	
37	10	Выдающиеся отечественные гимнасты. Комплекс акробатических упражнений. Учебный норматив №5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
38	11	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
39	12	ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
40	13	Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
41	14	Выступление Алексея Немова на ОИ-2004г. Освоение висов. Выполнение вися согнувшись/прогнувшись	1	
42	15	ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	
43	16	Спортивные достижения Светланы Хоркиной. Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
44	17	Выполнение упражнений на пресс. ОРУ в движении и на месте. Прыжки через скакалку. Рубежный контроль. Тестирование.	1	
45	18	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в вися, в вися лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	1	
<b>Баскетбол (12 ч)</b>				
46	1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2020 г. Учебная игра. Учебный норматив №6. Челночный бег 3*10 м	1	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,
47	2	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Мини баскетбол.	1	

48	3	Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
49	4	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение игроков. Выбивание мяча.	1	
50	5	Вводный инструктаж по Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
51	6	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	1	
52	7	Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Подвижная игра «Мяч капитану»	1	
53	8	Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Учебный норматив №7. Прыжок в длину с места	1	
54	9	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	
55	10	Баскетбол. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
56	11	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	1	
57	12	Баскетбол. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	1	

<b>Волейбол (15 ч)</b>				
58	1	Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Умеют организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха
59	2	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	1	
60	3	Совершенствование техники высокой и низкой подачи.	1	
61	4	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол». Учебный норматив №8. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
62	5	Допинг. Концепция честного спорта. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	
63	6	Совершенствование техники приема мяча после подачи и в режиме игры.	1	
64	7	Отбивание мяча кулаком через сетку. Спортивная игра «Волейбол»	1	
65	8	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	1	
66	9	Победа сборной команды России по волейболу на Олимпийских играх 2012 г. Совершенствование техники нападающего удара.	1	
67	10	Передача мяча снизу в парах. Передача мяча сверху над собой. Игра по упрощённым правилам	1	
68	11	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	1	
69	12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Двусторонняя игра	1	
70	13	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	1	
71	14	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	
72	15	Волейбол. Игра по правилам проведения соревнований. Учебный норматив №9. Метание спортивного снаряда	1	
<b>Элементы единоборств (9 ч)</b>				
73	1	Инструктаж по ТБ. Старооскольская команда «FedorTeam». Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в
74	2	Приемы страховки. Развитие координационных способностей.	1	
75	3	Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
76	4	Выступление сборной команды России по вольной борьбе на Олимпийских играх 2020 г. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.	1	
77	5	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	1	

78	6	Совершенствование борьбы в партере.	1	процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности
79	7	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Учебная схватка.	1	
80	8	Спортивный путь братьев Емельяненко. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебный норматив №10. Прыжки на скакалке	1	
81	9	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	

#### Легкая атлетика (18 часов)

82	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
83	2	Выдающиеся советские и российские легкоатлеты. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
84	3	Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта»	1	
85	4	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
86	5	Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
87	6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»	1	
88	7	Воспитание характера через тренировку выносливости. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
89	8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1	
90	9	Прыжки на скакалке Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Учебный норматив №11. Вис на согнутых руках	1	

91	10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	
92	11	Низкий старт 30 м. Финиширование. бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	1	
93	12	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	13	Победители и призеры олимпийских игр из Белгородской области. Челночный бег. Бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	1	
95	14	Метание гранаты 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
96	15	Старооскольские спортсмены-легкоатлеты – чемпионы России. Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости. Итоговый контроль. Тестирование.	1	
97	16	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	
98	17	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400 метров -2 серии с интервалом 4мин. Учебный норматив №12. Прыжок в длину с разбега	1	
99	18	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км Развитие выносливости	1	
<b>Лапта (3 ч)</b>				
100	1	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Индивидуальные и командные тактические действия. Действия игроков в «доме» и «поле».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
101	2	Комплекс ОРУ в движении. Ускорение из различных стартовых позиций. Совершенствование техники ударов битой.	1	
102	3	Техника переосаливания. Повторение правил игры в лапту. Совершенствование техники передачи мяча партнеру на разные расстояния.	1	

## 11 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	УУД к разделам
<b>Лапта (6 часов)</b>				
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, техника безопасности на уроках лапты. Повторение правил игры в лапту.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
2	2	Освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу битой. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Салки с мячом»	1	
3	3	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Учебная игра в лапту.	1	
4	4	Индивидуальные и командные тактические действия. Действия игроков в «доме» и «поле».	1	
5	5	Комплекс ОРУ в движении. Ускорение из различных стартовых позиций. Совершенствование техники ударов битой. Учебный норматив №1. Бег на 30 м	1	
6	6	Спортивные игры времен СССР. Индивидуальные и командные тактические действия. Действия игроков в «доме» и «поле». Входной контроль. Тестирование.	1	
<b>Легкая атлетика (21 ч)</b>				
7	1	Первая помощь при травмах. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение
8	2	ОРУ на месте. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Бег от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	1	
9	3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	
10	4	Выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
11	5	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	
12	6	Прыжок в с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
13	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
14	8	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1		
15	9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Учебный норматив №2. Бег на 1000 м	1		
16	10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Лапта»	1		
17	11	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние М-3 кг, Д-2 кг.	1		
18	12	Мировые рекорды легкой атлетике, установленные российскими спортсменами. Высокий старт (30-40 м.) Бег с ускорением (70-80 м.) Бег по дистанции (800 м.) Спец.беговые упр-я. ОРУ	1		
19	13	Высокий старт (20-40 м.) Бег по дистанции (1000 м.) Старты из различных положений. Спец.беговые упр-я. ОРУ	1		
20	14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег в чередовании с выполнением заданий до 12 минут.	1		
21	15	Выдающиеся легкоатлеты СССР. Обучение отталкивания в прыжке в длину «согнув ноги» Приземление	1		
22	16	Высокий старт (30-40 м.) Бег с ускорением (70-80 м.) Финиширование, передача эстафетной палочки Бег (3x80) .	1		
23	17	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1		
24	18	Метание гранаты (500 -700 гр). ОРУ в движении ОРУ в движении	1		
25	19	Соколова Елена- серебряный призер ОИ-2012. Высокий старт (20-40 м.) Бег по дистанции (600 м.)	1		
26	20	Специальные беговые упражнения. Развития взрывной силы во время стартового разгона. Учебный норматив №3. Подтягивания из вися на высокой/низкой перекладине	1		
27	21	Упражнения на растяжку в легкой атлетике. Профилактика перетренированности и травм.	1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
28	1	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов	1		Описывать технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Используют
29	2	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед-назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	1		
30	3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1		
31	4	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед-назад. Стойка на голове, мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении.	1		

32	5	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Спортивная игра «Баскетбол»	1	гимнастическое и акробатическое упражнения для развития названных координационных способностей  Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
33	6	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика. Мальчики: длинный кувырок вперед с места. Девочки: упражнение мост с переходом в упор присев. Переворот боком в стойке на руках «колесо»	1		
34	7	Российские гимнасты олимпийские чемпионы. Повороты на месте. Кувырок вперед назад. Развитие координационных способностей.	1		
35	8	Перестроение из колонны по одному в колонну четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении и на месте. Учебный норматив №4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
36	9	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1		
37	10	Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
38	11	Принципы правильной осанки. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подвижная игра «Перестрелка»	1		
39	12	ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1		
40	13	Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Спортивная игра «Баскетбол»	1		
41	14	Освоение висов. Выполнение вися согнувшись/прогнувшись	1		
42	15	ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1		
43	16	Биография Светланы Хоркиной. Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	1		
44	17	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110см), девочки – боком через коня с поворотом на 900 (высота 105см). – на оценку. Рубежный контроль. Тестирование	1		
45	18	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в вися, в вися лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	1		
<b>Баскетбол (12 ч)</b>					
46	1	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,
47	2	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, ведение	1		



		мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Мини баскетбол. Учебный норматив №5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
48	3	Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	
49	4	Результаты выступления сборной команды России на мировой арене. Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение игроков. Выбивание мяча.	1	
50	5	Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
51	6	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	1	
52	7	Победа сборной команды СССР на Олимпийских играх 1972 года. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3м.	1	
53	8	ОРУ. СУ. Баскетбольная комбинация: об-водка 6 стоек, бросок мяча в кольцо со штрафного броска, подбор и обводка 6 стоек, бросок в кольцо после ведения мяча – на оценку. Учебная игра 5х5.	1	
54	9	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	1	
55	10	Баскетбол. Выступление сборной команды России по баскетболу 3*3 на Олимпийских играх 2020 г. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»	1	
56	11	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебный норматив №6. Челночный бег 3*10 м	1	
57	12	Баскетбол. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	1	

<b>Волейбол (15 ч)</b>				
58	1	Инструктаж по Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий. Эстафеты, игровые упражнения	1	Умеют организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха
59	2	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	1	
60	3	Результаты выступления сборной команды России на мировой арене. Совершенствование техники высокой и низкой подачи.	1	
61	4	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	1	
62	5	Победа сборной команды России на Олимпийских играх 2012 г. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1	
63	6	Совершенствование техники приема мяча после подачи и в режиме игры. Учебный норматив №7. Прыжок в длину с места	1	
64	7	ОРУ. Подача мяча на партнера на расстоянии 8 – 9 метров, подачи из-за лицевой линии, подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки.	1	
65	8	Выдающиеся спортсмены-волейболисты из Белгородской области. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	1	
66	9	Совершенствование техники нападающего удара.	1	
67	10	Передача мяча снизу в парах. Передача мяча сверху над собой. Игра по упрощённым правилам	1	
68	11	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	1	
69	12	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.	1	
70	13	Самые титулованные волейболисты Белгородской области. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	1	
71	14	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	
72	15	Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Игра по правилам проведения соревнований.	1	
<b>Элементы единоборств (9 ч)</b>				
73	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в
74	2	Старооскольская школа единоборств. Приемы страховки. Развитие координационных способностей.	1	
75	3	Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебный норматив №8. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
76	4	Александр Карелин - советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.	1	
77	5	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	

		Правила соревнований по одному из видов единоборств.		процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности
78	6	История спортивного успеха Федора Емельяненко. Совершенствование борьбы в партере.	1	
79	7	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Учебная схватка.	1	
80	8	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебный норматив №9. Метание спортивного снаряда	1	
81	9	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	
<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>				
82	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
83	2	Влияние допинга на здоровье спортсмена. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
84	3	Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта»	1	
85	4	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
86	5	Самоконтроль при занятиях физической культурой. Прыжок в длину способом «Согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
87	6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов способом «Согнув ноги». Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта»	1	
88	7	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
89	8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды	1	
90	9	Прыжки на скакалке Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	

91	10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Учебный норматив №10. Прыжки на скакалке	1	
92	11	Низкий старт 30 м. Финиширование. бег на дистанции 70 – 90 м. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом	1	
93	12	Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Челночный бег. Низкий старт 30 м. бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	13	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Челночный бег. Бег на дистанции 70 – 90 м. финиширование. Прыжок в высоту с 11 – 13 шагов разбега.	1	
95	14	Метание гранаты 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
96	15	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости. Итоговый контроль. Тестирование.	1	
97	16	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Учебный норматив №11. Вис на согнутых руках	1	
98	17	Советская школа легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин.	1	
99	18	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км Развитие выносливости	1	
<b>Лапта (3 ч)</b>				
100	1	Российская федерация лапты. Индивидуальные и командные тактические действия. Действия игроков в «доме» и «поле».	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
101	2	Комплекс ОРУ в движении. Ускорение из различных стартовых позиций. Совершенствование техники ударов битой. Учебный норматив №12. Прыжок в длину с разбега	1	
102	3	Самоконтроль при занятиях физической культурой. Техника переосаливания. Повторение правил игры в лапту. Совершенствование техники передачи мяча партнеру на разные расстояния.	1	