

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя школа №9 им. А.С. Пушкина»*

*города Волжска Республики Марий Эл*

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Протокол №   1    
от   27.08     20     20   г.

Согласовано  
Зам. директора по  
УВР  
Тямаковой А.А

Утверждено  
Директором МОУ СШ №9 им.  
А.С. Пушкина  
Сошниковой Л.С.  
приказ от 28.08.2020г.  
№2808001-о/д

## **Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 10-11 класса**

на 2020-2021 учебный год

учитель: Кузнецова Т.П.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МОУ СШ № 9 им. А.С. Пушкина составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- 2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МОУ СШ № 9 им. А.С. Пушкина.

Реализация РПУП в МОУ СШ № 9 им. А.С. Пушкина осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11классы.Издательство "Просвещение").

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 час.

### *Распределение учебных часов по классам*

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недели	102 часа
11 класс	3 часа	33 недели	99 часов
<i>Итого:</i>			<i>201 час</i>

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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 российского 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.

3. 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 достоинству 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.

4. 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.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности 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 отношения 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, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

8. 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 учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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).

*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.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Раздел 1. 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*

## Раздел 2. 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.

## Раздел 3. 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 само страховки.

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

## Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

№ урока	Дата проведения	Коррекция	Тема урока	Количество часов		Примечание
				по плану	Фактических	
<b>I триместр</b>						
1			Введение, вводный инструктаж, Основы знаний о физической культуре: 1.правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой 2.дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием 3.физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	1		
			Межпредметные связи 1.мышцы и их функции 2.обмен веществ и превращение энергии в клетках 3.роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья			
2-3			Строевые упражнения: 1.повторение пройденного в предыдущих классах материала	2		
<b>Легкая атлетика:</b>				12		
4-5			1.овладение техникой бега на короткие дистанции -высокий и низкий старт -низкий старт и стартовый разбег -бег с ускорением -эстафетный бег	2		
6-7			2.упражнение для совершенствования техники бега -специально беговые упражнения	2		
8-9			3.упражнения для улучшения прыгучести -разнообразные прыжки и многоскоки -прыжки в длину с места	2		
10-11			4.развитие координационных способностей -бег с изменением направления, скорости и способа перемещения	2		
12-13			5.овладение техникой длительного бега -бег в равномерном темпе -переменный бег, бег до 3000м	2		
14-15			6.кроссовая подготовка -смешанное передвижение -длительный бег до 25 мин. -преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий -	2		
			-бег в гору и с горы			
16			Повторный инструктаж Основы знаний о физической культуре: 1.техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	1		

			2.терминалогия игры в баскетбол и волейбол, правила игры 3.влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Психические процессы			
			Межпредметные связи -строение и рост костей -работа сердца -гигиенические требования к одежде -гигиена органов зрения			
17-18			Строевые упражнения: -совершенствовать пройденный в предыдущих классах материал	2		
			Элементы баскетбола:	8		
19-20			1.совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек -комбинации из освоенных элементов техники передвижений -в парах нападающей и защитной стойке	2		
21-22			2.совершенствовать ловлю и передачу мяча -варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях), 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)	2		
23-24			3.совершенствовать технику ведения мяча -варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	2		
25-26			4.совершенствовать технику бросков мяча -варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке) -штрафные броски -дистанционные броски	2		
27-28			5.совершенствовать технику защитных действий -индивидуальные действия (действия против игрока без мяча и с мячом), вырывание, выбивание, перехват, накрывание -групповые действия -командные действия	2		
29-30			6.совершенствовать технику игры: -индивидуальные, групповые и командные тактические действия (в нападении и защите)	2		

## 2 триместр

31			Основы знаний о физической культуре 1.техника безопасности на уроках гимнастики и общефизической подготовки 2.влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевым качеств	1		
			Межпредметные связи -современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке			

32-33		Строевые упражнения -совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений -строевой шаг	2		
		Гимнастики - ОФП	12		
34-35		1.координационные способности -полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений -челночный бег -эстафеты и игры	2		
36-37		2.силовые способности и силовая выносливость -вис на согнутых руках -подтягивание из виса, подтягивание из виса лежа -сгибание и разгибание рук в упоре лежа -упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2		
38-39		3.гибкость -общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника: -упражнения с партнером -из упора присев – в упор лежа -из седа наклон вперед и с захватом ног	2		
40-41		4.скоростно и скоростно-силовые способности: -броски набивного мяча -прыжки через короткую и длинную скакалку	2		
42-43		5.ловкость -эстафета с элементами акробатики и подвижных игр	2		
44-45		6.полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	2		
46		Основы знаний о физической культуре 1.правила безопасности на уроках спортивных игр 2.физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службы 3.влияние образа жизни на состояние здоровья	1		
		Межпредметные связи -выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности -правила самоконтроля во время выполнения упражнений -утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения			
		Волейбол. Элементы волейбола:	18		
47-48		1.совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек -комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	2		
49-51		2.совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя) -передачи мяча индивидуально на месте и после перемещения -передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения	3		

			-прием мяча после передачи -групповые упражнения с подач через сетку			
52-54			3.совершенствовать технику подач мяча -варианты подач мяча (нижняя и верхняя, прямая) -подача на партнера на расстоянии 6-7м -подача через сетку с укороченного расстояния -подача из-за лицевой линии -подача на точность по зонам площадки	3		
55-57			4.совершенствовать технику нападающего удара -варианты нападающих ударов через сетку -подача в парах и в стенку -подача через сетку	3		
58-60			5.совершенствовать технику защитных действий -варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	3		
61-64			6.совершенствовать тактику игры -индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите -игра по упрощенным правилам -игра по правилам	3		

### 3 триместр

65			1.основы знаний о физической культуре -повторный инструктаж – техника безопасности на уроках по спортивным играм -физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества	1		
			2.Межпредметные связи -основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни			
			3.Спортивные игры	14		
			1.элементы баскетбола	14		
66-69			1.совершенствовать технику защитных действий -действия против игрока без мяча и с мячом -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия	4		
70-71			2.совершенствовать технику перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей -комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		
72-75			3.совершенствовать технику игры -индивидуальные, групповые и командные тактические действия – в нападении и в защите	4		
76-79			4.овладение игрой -игра по упрощенным правилам -защита личная под своим кольцом -зонная система защиты -нападение быстрым прорывом -нападение через центрального игрока	4		
80			Основы знаний о физической культуре 1.правила техники безопасности на уроках легкой	1		

			атлетики в спортивном зале и на стадионе 2.основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений 3.виды соревнований по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу 4.правила соревнований			
			Межпредметные связи -физическая культура в семье			
<b>Легкая атлетика</b>				<b>21</b>		
81- 83			1.совершенствование техники спринтерского бега -бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м -бег с хода -бег со старта в гору	3		
84- 86			2.совершенствование техники длительного бега -бег в равномерном и переменном темпе -переменный бег на отрезках -повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300м	3		
87- 89			3.совершенствование техники прыжка в длину -прыжки в длину с 5-7 беговых шагов -прыжки в длину с 7-9 беговых шагов -прыжки в длину с полного разбега	3		
90- 92			4.совершенствование техники метания на дальность -метание малых мячей с 3-4 шагов разбега на дальность -метание гранаты – с места; с 3-5 шагов разбега -метание гранаты на дальность с полного разбега	3		
93- 95			5.эстафетный бег -передача эстафетной палочки -встречная эстафета	3		
96- 97			6.полоса препятствий -преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий -бег по пересеченной местности	2		
98- 101			7.кроссовая подготовка -смешанное передвижение до 5-6 км -длительный кроссовый бег -кросс с учетом времени	3		
102			8.подведение итогов	1		