

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Лицей № 176»

ПРИНЯТО  
решением методической кафедры  
иностранных языков и физической культуры  
Протокол от 29.08.18 № 1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
М.А.Мануйлова  
30.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**для среднего общего образования**

Составители:  
Чекурова О.Ф., учитель  
физической культуры  
Киридон А.С., учитель  
физической культуры

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» являясь составной частью ООП СОО МАОУ «Лицей № 176», составлена в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС СОО, Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей № 176». ООП СОО МАОУ «Лицей № 176» разработана в соответствии с ФГОС СОО и с учетом Примерной ООП СОО ([www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru)) (на основании пунктов 7 и 10 статьи 12 Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, достижение планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа разработана группой учителей: Беккер В.В., Киридон А.С., Чекурова О.Ф. на уровень среднего общего образования (10-11 класс), обсуждена и принята на заседании кафедры иностранных языков, физической культуры и ОБЖ МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа содержит 4 пункта

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### 1. Пояснительная записка

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.

### Количество часов на уровень среднего общего образования 10-11 класс

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2	36	72
11 класс	2	34	68
			<b>140 часов</b>

### 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

#### 3.

#### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты  
освоения учебного предмета**

10 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные УУД	<p>-формирование коммуникативной компетенции</p> <p>-создание основы для формирования интереса к совершенствованию достигнутого уровня физической подготовки.</p>	<p>-дальнейшее овладение ценностями физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>
Предметные УУД	<p>- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;</p> <p>- способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p>	<p>- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>- способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.</p>
Познавательные УУД	<p>- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;</p> <p>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	<p>-выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</p> <p>-организовывать исследование с целью проверки гипотез;</p>
Регулятивные УУД	<p>-принимать решения в проблемной ситуации;</p>	<p>-основам саморегуляции эмоциональных состояний;</p> <p>-прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>
Коммуникативные УУД	<p>-работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p> <p>интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <p>-использовать адекватные средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</p>	<p>-следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды</p>

		других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
Проектная деятельность	-видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.	-осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

11 класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Личностные УУД	-формирование коммуникативной компетенции -создание основы для формирования интереса к совершенствованию достигнутого уровня физической подготовки.	-дальнейшее овладение ценностями физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
Предметные УУД	- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности; - способность регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	- способность составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность развивать основные физические качества, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.
Познавательные УУД	- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета по вопросам развития современных оздоровительных систем.	-выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов; -организовывать исследование с целью проверки гипотез;
Регулятивные УУД	-принимать решения в проблемной ситуации;	-основам саморегуляции эмоциональных состояний; -прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
Коммуникативные УУД	-работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно	-следовать морально-этическим и

	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; -использовать адекватные средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;	психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
Проектная деятельность	-видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.	-осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Знания о физической культуре. История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Спортивные игры.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс – 72 часа

Раздел	Тема	Виды деятельности		Инженерная компетенция
<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Понятие физической культуры и личности.</p> <p>Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.</p> <p>Вводный урок.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки.</p> <p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> <li>• Знание информационных технологий.</li> </ul>
	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Низкий старт.</p>	<p>соблюдать правила и технику безопасности; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>		<p>Обеспечение безопасности и соблюдения норм</p>
	<p>Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Низкий старт.</p>	<p>применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств</p>		
	<p>Высокий старт.</p> <p>Темповой бег.</p>	<p>описать технику выполнения беговых упражнений и освоить ее самостоятельно; соблюдать правила и технику безопасности;</p>		<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.</p>



			<p>и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	Обеспечение безопасности и соблюдения норм
	Высокий старт. Беговые упражнения.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;		
	Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт. Кроссовый бег.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований		Обеспечение безопасности и соблюдения норм
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовый бег.	применять прыжковые упражнения и упражнения метания для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых упражнений; метания		
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовый бег.	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;		Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	Метание гранаты. Кроссовый бег.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок		

	Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.		Выполнение первичных работ		
Знания о физической культуре. Баскетбол	Основы организации двигательного режима. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила судейства игры.	раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям. Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Изучить правила техники безопасности при занятии баскетболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> <li>• Знание информационных технологий</li> </ul>		
	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении	Выполнять изученные элементы.				
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;				Обеспечение безопасности и соблюдения норм
	Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке.	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;				
	Взаимодействие двух игроков в нападении.	моделировать тактику освоенных игровых действий и				

		приемов;	ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;	
	Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактика игры в нападении.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Зонная защита.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
	Учебная игра.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; выполнять правила игры.		Лидерство
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Осуществлять судейство игры		Лидерство
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осуществлять судейство игры		Лидерство
Знания о физической культуре.	Особенности техники безопасности и	Выделить способы профилактики травматизма и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная</li> </ul>

Гимнастика	профилактики травматизма.  Вводное занятие. Техника безопасности.	оказания первой медицинской помощи. Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;	информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,	эрудиция. • Обеспечение безопасности и соблюдения норм Знание информационных технологий.
	Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения		
	Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	Выполнять упражнения на шведской стенке		
	Кувырок вперед и назад – зачёт.	Выполнять кувырок вперед и назад		
	Стойка на лопатках – зачёт.	Выполнять стойку на лопатках		
	Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	Проводить разминку в парах. Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;		
	Акробатические связки. Лазание по канату.	Выполнять акробатические упражнения в связке		
	Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	Выполнять акробатические упражнения в связке		
	Гимнастические композиции. Силовая гимнастика.	Выполнять гимнастические композиции. Выполнять упражнения в подтягивании в висе.		
Итоговый урок по разделу	Выполнять контрольные нормативы по гимнастике; выполнить зачетную комбинацию на оценку.			

			игровой и соревновательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  Лыжная подготовка	Методика и принципы закаливания организма.  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм.</li> </ul>
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	описать технику изучаемых лыжных ходов;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на		

	Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствовать технику изученных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Зачет: девушки – 3 км. юноши – 5 км.	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  Волейбол	Способы повышения и восстановления работоспособности.  ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств	Владеть приёмами массажа. Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> </ul>

	посредством ОРУ.		особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;	
	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</li> </ul>	Лидерство
	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	выявлять и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Лидерство
	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	Совершенствовать основные приемы игры в волейбол; осуществлять судейство игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> </ul>	Лидерство
	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	Совершенствовать технику приема и передачи мяча через сетку. Выполнять правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> </ul>	Лидерство
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара.	Овладеть техникой приема и передачи мяча и техникой прямой нижней подачи и нападающего удара.		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Качественно выполнять прием и передачу мяча в парах. Овладеть нижней прямой подачей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать</li> </ul>	

	Взаимодействие игроков в нападении.		оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	
	Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Выполнять прием и передачу мяча в парах с нижней прямой подачи. Качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа.		
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты.	Овладеть основными приемами игры в волейбол.		Лидерство
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения.	развить двигательные качества волейболиста и самой игры.		Лидерство
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачёт.	соблюдать правила и технику безопасности; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		Обеспечение безопасности и соблюдения норм. Лидерство
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	выполнять правила игры, соблюдать правила и технику безопасности.		Обеспечение безопасности и соблюдения норм
Лёгкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега.	Выполнять упражнения строевой подготовки и соблюдать технику разбега при выполнении прыжка в высоту перешагиванием.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные</li> </ul>
	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование техники метания мяча.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		
	КУ - техника разбега в	качественно выполнять разбег в		



	три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	три шага при выполнении прыжка в высоту на минимальных высотах. Правильно метать набивной мяч.	<p>проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Спринтерский бег – зачёт.	стартовать с опорой на одну руку		
	Эстафетный бег. Кросс.	Развивать выносливость. Бег от 5 до 8 мин.		Адаптация и инновации
	Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	Развивать выносливость. Соблюдать технику метания мяча		Адаптация и инновации
	Эстафетный бег. Кросс.	Развивать выносливость. Бег от 5 до 8 мин.		
	Темповой бег 3x200	Развивать скоростную выносливость		Адаптация и инновации
	Темповой бег 3x300	Развивать скоростную выносливость		
	Кроссовый бег - зачет	Развивать выносливость		

**11 класс – 68 часов**

Раздел	Тема	Виды деятельности		Инженерная компетенция
<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Способы индивидуальной организации проведения занятий спортом.</p> <p>Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки.</p> <p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> <li>• Знание информационных технологий.</li> </ul>
	<p>Беговые упражнения. Низкий старт.</p>	<p>соблюдать правила и технику безопасности; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p>		<p>Обеспечение безопасности и соблюдения норм</p>
	<p>Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.</p>	<p>применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств</p>		
	<p>Высокий старт. Темповый бег.</p>	<p>описать технику выполнения беговых упражнений и освоить ее самостоятельно; соблюдать правила и технику безопасности;</p>		<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.</p>

			<p>и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	Обеспечение безопасности и соблюдения норм
	Высокий старт. Беговые упражнения.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;		
	Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 100 м - зачёт. Кроссовый бег.	применять беговые упражнения для развития физических качеств, соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований		Обеспечение безопасности и соблюдения норм
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовый бег.	применять прыжковые упражнения и упражнения метания для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых, прыжковых упражнений; метания		
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовый бег.	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;		Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.
	Метание гранаты. Кроссовый бег.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок		

	Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.		Выполнение первичных работ
Знания о физической культуре. Баскетбол	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила судейства игры.	раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям. Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Изучить правила техники безопасности при занятии баскетболом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> <li>• Знание информационных технологий</li> </ul>
	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять изученные элементы.		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;		
	Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке - совершенствование.	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;		
	Взаимодействие двух игроков в нападении.	моделировать тактику освоенных игровых действий и		

		приемов;	<p>ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Ведение мяча в движении – зачёт. Учебная игра.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
	Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке - совершенствование.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Зонная защита в игре. Учебная игра.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Тактика игры в нападении.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Зонная защита.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
	Учебная игра.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; выполнять правила игры.		Лидерство
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Осуществлять судейство игры		Лидерство
	Совершенствование тактики нападения и защиты в игре.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Осуществлять судейство игры	Лидерство	
Знания о физической культуре.	Особенности техники безопасности и	Выделить способы профилактики травматизма и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением осуществлять поиск</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная</li> </ul>

Гимнастика	профилактики травматизма.  Вводное занятие. Техника безопасности.	оказания первой медицинской помощи. Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;	информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,	эрудиция. • Обеспечение безопасности и соблюдения норм Знание информационных технологий.
	Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок.	различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения		
	Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок.	Выполнять упражнения на шведской стенке		
	Кувырок вперед и назад – зачёт.	Выполнять кувырок вперед и назад		
	Стойка на лопатках – зачёт.	Выполнять стойку на лопатках		
	Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт.	Проводить разминку в парах. Освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;		
	Акробатические связки. Лазание по канату.	Выполнять акробатические упражнения в связке		
	Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату	Выполнять акробатические упражнения в связке		
	Гимнастические композиции. Силовая гимнастика.	Выполнять гимнастические композиции. Выполнять упражнения в подтягивании в висе.		
	Итоговый урок по разделу	Выполнять контрольные нормативы по гимнастике; выполнить зачетную комбинацию на оценку.		

			игровой и соревновательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  Лыжная подготовка	Основы организации соревнований по видам спорта.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм.</li> </ul>
	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	описать технику изучаемых лыжных ходов;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на		
	Совершенствование изученных лыжных ходов.			

	Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствование изученных лыжных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Совершенствовать технику изученных ходов. Переход с хода на ход. Дистанция 4-5 км.	выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.		
	Зачет: девушки – 3 км. юноши – 5 км.	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  Волейбол	Способы повышения и восстановления работоспособности.  ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств	Владеть приёмами массажа. Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широкая профессиональная эрудиция.</li> <li>• Обеспечение безопасности и соблюдения норм</li> </ul>



	посредством ОРУ.		особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;	
	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений</li> </ul>	Лидерство
	Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра	выявлять и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Лидерство
	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	Совершенствовать основные приемы игры в волейбол; осуществлять судейство игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> </ul>	Лидерство
	Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра	Совершенствовать технику приема и передачи мяча через сетку. Выполнять правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> </ul>	Лидерство
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара.	Овладеть техникой приема и передачи мяча и техникой прямой нижней подачи и нападающего удара.		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Качественно выполнять прием и передачу мяча в парах. Овладеть нижней прямой подачей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		
	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение обеспечивать</li> </ul>	

	Взаимодействие игроков в нападении.		оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
	Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Выполнять прием и передачу мяча в парах с нижней прямой подачи. Качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа.			
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты.	Овладеть основными приемами игры в волейбол.		Лидерство	
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения.	развить двигательные качества волейболиста и самой игры.		Лидерство	
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачёт.	соблюдать правила и технику безопасности; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;		Обеспечение безопасности и соблюдения норм. Лидерство	
	Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.	выполнять правила игры, соблюдать правила и технику безопасности.		Обеспечение безопасности и соблюдения норм	
Лёгкая атлетика	ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега.	Выполнять упражнения строевой подготовки и соблюдать технику разбега при выполнении прыжка в высоту перешагиванием.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные</li> </ul>	•
	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование техники метания мяча.	выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.			
	КУ - техника разбега в	качественно выполнять разбег в			

	три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	три шага при выполнении прыжка в высоту на минимальных высотах. Правильно метать набивной мяч.	проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</li> </ul>	
	Спринтерский бег – зачёт.	стартовать с опорой на одну руку		
	Эстафетный бег. Кросс.	Развивать выносливость. Бег от 5 до 8 мин.		Адаптация и инновации
	Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.	Развивать выносливость. Соблюдать технику метания мяча		Адаптация и инновации