

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 класс разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645); примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), а также в соответствии с рекомендациями комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В. И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2014 год.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);

закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы

физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;

формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

## **2. Планирование результатов освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности 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.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

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

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Согласно распоряжению Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Рабочей программы воспитания определены основные направления воспитательной деятельности, которые в том числе реализуются в рамках модуля «Школьный урок» по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» и включают в себя:

#### **Гражданское воспитание**

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

развитие культуры межнационального общения;

формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

#### **Патриотическое воспитание предусматривает:**

формирование российской гражданской идентичности;

формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

#### **Физическое воспитание и формирование культуры здоровья**

формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

#### **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение**

воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

### **Метапредметные результаты**

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

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

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

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

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

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

**В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:**

- самоконтроль – при введении нового материала;
- взаимоконтроль – в процессе его отработки;
- рубежный контроль – при проведении практических работ.

Итоговый, включающий тестирование пройденного материала, выполнение контрольных нормативов

**Итоговый контроль – цель:** проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

Любая дидактика предполагает контроль усвоения знаний, предметных умений и универсальных учебных действий. Мониторинг контрольных работ, проводимых учителем, показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать.

Критерии абсолютной и качественной успеваемости обучающихся по классу определяется по следующим уровням:

Уровень	Абсолютная успеваемость	Качественная успеваемость
Оптимальный	100%	100-75%
Достаточный	80-99%	50-74%
Допустимый	75-79%	30-49%
Недопустимый	Менее 75%	Менее 30%

По окончании средней школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

**1. Знания.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывают такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умения использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью

проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Оценка «5»** За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

**Оценка «3»** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** За непонимание и незнание материала программы.

## **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

**Оценка «5»** Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.

**Оценка «4»** При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»** Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся

не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.

**Оценка «2»**. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## **3. Уровень физической подготовленности учащихся.**

**Оценка «5»** Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

**Оценка «4»** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

**Оценка «3»** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Оценка «2»** Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

## **4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Оценка «5»** Учащийся умеет:

- самостоятельно организовывать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

**Оценка «4»** Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Оценка «3»** Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**10 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

**11 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

### 3. Содержание учебного предмета

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Основные формы** организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с

решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение **практической и теоретической части ГТО** в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);
- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО.

#### **10-11 класс**

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

##### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. (11кл)
- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. (10кл)
- Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. (11кл)
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). (11кл)
- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).(11кл)
- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.(10кл)
- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).(10-11кл)

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой).(10кл)

Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).(10кл).

### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

-Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы).(10кл)

при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).(11кл)

- Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки).(11кл)

-Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши) : комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.(10кл)

-Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча); со скакалкой (махи и повороты, вращения, круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки).(10кл)

- с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).(11кл)

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).(11кл)

-общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.(10-11кл)

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***

-Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.(10кл)

-Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.(11кл)

-Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).(11кл)

-Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.(10кл)

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой***

-Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.(10кл)

-Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). (11кл)

-Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.(10кл)

-Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.(11кл)

### ***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью***

**Гимнастика с основами акробатики:** совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).(10-11кл)

**Легкая атлетика:** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(10-11кл)

**Лыжные гонки:** Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.(10-11кл)

### ***Плавание: Теоретические сведения:***

Прикладные способы плавания: плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); (10кл)

**Спортивные игры:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).(10-11кл)

**Атлетические единоборства (юноши):** Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.(11кл)

**Национальные виды спорта (лапта, городки):** совершенствование техники соревновательных упражнений.(10-11кл)

### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности***

-Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий (10кл), планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).(11кл)

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.(10кл)

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО» (10-11кл)

#### IV. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

##### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Освоенные направления воспитательной деятельности	Примечание (корректировка)
1	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой	1	01.09-03.09	Гражданское воспитание (беседа о правилах безопасного поведения учащихся в учебной и внеурочной работе).	
2	Оздоровительный бег	1	01.09-03.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, финиширование.	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе)).	
4	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м.	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности,	

				мужества, воли к победе).	
5	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (презентация о воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	13.09-17.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах (гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
7	Метание гранаты на дальность	1	13.09-17.09	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
8	Оздоровительный бег	1	13.09-17.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
9	Прыжки в длину	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах (гуманизме, чувстве коллективизма, дружбе).	

10	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
11	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
12	Преодоление вертикальных препятствий	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
13	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о гуманизме, чувстве коллективизма, дружбы).	
14	Комплексы на развитие систем дыхания кровообращения	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетических чувствах и вкусах в области физической культуры).	
15	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	1	04.10-08.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
16	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	1	04.10-08.10	Физическое воспитание и формирование	

				культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке).	
17	Правовые основы физической культуры и спорта	1	04.10-08.10	Гражданское воспитание (обсуждение творческих проявлений красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
18	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	11.10-15.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
19	Передачи мяча различными способами	1	11.10-15.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе)).	
20	Понятие о физической культуре личности	1	11.10-15.10	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности, ответственности)).	
21	Бросок мяча в движении	1	18.10-22.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе,	

				самообладания).	
22	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	18.10-22.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
23	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	18.10-22.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о значении занятий спортом и укреплении здоровья).	
24	Зонная защита в баскетболе	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
25	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужества, самообладания).	
26	Индивидуальные действия в защите	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
27	Технико- тактические действия в учебной игре	1	08.11-12.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
28	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	08.11-12.11	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	

				(беседа об уважении к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, честности, скромности, добросовестности).	
29	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	1	08.11-12.11	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
30	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
31	Подъем переворотом	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.)	
32	Упражнения на гимнастическом бревне	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение об оценке поведения товарищей в окружающей обстановке).	
33	Виды единоборств. Приемы самостраховки	1	22.11-26.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
34	Акробатические комбинации	1	22.11-	Физическое	

			26.11	воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
35	Опорный прыжок через гимнастического коня	1	22.11-26.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
36	Приемы борьбы лежа, стоя.	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
37	Ритмическая гимнастика	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
38	Акробатические соединения	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
39	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку	1	06.12-10.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
40	Атлетическая гимнастика	1	06.12-10.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	

				(беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	06.12-10.12	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
43	Атлетическая гимнастика	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
44	Атлетическая гимнастика	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
45	Атлетическая гимнастика	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
46	Атлетическая гимнастика	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области	

				физической культуры).	
47	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
48	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	27.12-29.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
49	Способы регулирования физических нагрузок	1	27.12-29.12	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
51	Верхняя передача мяча в прыжке	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
52	Индивидуальная физкультурная деятельность	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах	

				личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
53	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
54	Верхняя прямая подача, прием подачи	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (презентация о воспитании волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
55	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
56	Прямой нападающий удар	1	24.01-28.01	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств о любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
57	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	1	24.01-28.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	

				(беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
58	Тактические действия	1	24.01-28.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
59	Тактические действия. Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании)	
60	Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о воспитании волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
61	Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
62	Классические хода на дистанции 4 км.	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о гуманизме, чувстве коллективизма, дружбе).	
63	Классические хода на дистанции 4 км.	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетических чувствах)	

				и вкусах в области физической культуры).	
64	Техника попеременного двушажного хода	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
65	Переход с одного хода на дугой классическим стилем	1	14.02-18.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке).	
66	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	14.02-18.02	Гражданское воспитание (обсуждение творческих проявлений красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
67	Совершенствование классических лыжных ходов	1	14.02-18.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
68	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	1	21.02-25.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
69	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	1	21.02-25.02	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа о волевых чертах и качествах личности- смелости,	

				решительности, ответственности).	
70	Техника конькового хода	1	21.02-25.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение воспитания волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
71	Техника конькового хода	1	28.02-04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
72	Совершенствование техники лыжных ходов	1	28.02-04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о значении занятий спортом и укреплении здоровья).	
73	Совершенствование техники лыжных ходов	1	28.02-04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
74	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	1	07.03-11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужества, самообладания).	
75	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	1	07.03-11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	

76	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1	07.03-11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
77	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата на материале лыжной подготовки	1	14.03-18.03	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа об уважении к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, честности, скромности, добросовестности).	
78	Регулирование массы на материале лыжной подготовки	1	14.03-18.03	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
79	Основы организации двигательного режима.	1	14.03-18.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
80	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими Упражнениями).	
81	Оздоровительная ходьба лыжах.	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение об оценке поведения товарищей в окружающей	

				обстановке).	
82	Правила проведения самостоятельных занятий.	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
83	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
84	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
85	Планирование содержания и динамики физической нагрузки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
86	Прыжок в длину с места	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
87	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений	

				человека).	
88	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
89	Прыжок в длину с разбега	1	18.04-22.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
90	Преодоление вертикальных препятствий	1	18.04-22.04	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
91	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	1	18.04-22.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
92	Оздоровительный бег	1	25.04-29.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
93	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, Финиширование.	1	25.04-29.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
94	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до	1	25.04-	Физическое воспитание и	

	60 м.		29.04	формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
95	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	02.05-06.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
96	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 100 м.	1	02.05-06.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
97	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	02.05-06.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
98	Метание гранаты на дальность	1	09.05-13.05	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
99	Оздоровительный бег	1	09.05-13.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в	

				поведении товарищей в окружающей обстановке).	
100	Бег 500 м.	1	09.05-13.05	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
101	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	16.05-20.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
102	Техники владения мячом.	1	16.05-20.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
103	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики	1	16.05-20.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры)	
104	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики	1	23.05-27.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
105	Оздоровительный бег	1	23.05-27.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры)	

### 11-й класс

№	Тема урока	Кол-во часов	План ируе мая дата	Освоенные направления воспитательной деятельности	Примечание (корректировка)
1	Правила поведения, техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	01.09-03.09	Гражданское воспитание (беседа о правилах безопасного поведения учащихся в учебной и внеурочной работе).	
2	Оздоровительный бег	1	01.09-03.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, финиширование	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
4	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м.	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
5	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	06.09-10.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (презентация о воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к	

				победе, самообладания).	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	13.09-17.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах (гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
7	Метание гранаты на дальность	1	13.09-17.09	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
8	Оздоровительный бег	1	13.09-17.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
9	Прыжки в длину	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах (гуманизме, чувстве коллективизма, дружбе).	
10	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
11	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	20.09-24.09	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о	

				воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
12	Преодоление вертикальных препятствий	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
13	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о гуманизме, чувстве коллективизма, дружбы).	
14	Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	1	27.09-01.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетических чувствах и вкусах в области физической культуры).	
15	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	1	04.10-08.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
16	Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания	1	04.10-08.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке).	
17	Правовые основы физической культуры и спорта	1	04.10-08.10	Гражданское воспитание (обсуждение творческих проявлений красоты	

				в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
18	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	11.10-15.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
19	Передачи мяча различными способами	1	11.10-15.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
20	Понятие о физической культуре личности	1	11.10-15.10	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа о волевых чертах и качествах личности (смелости, решительности, ответственности).	
21	Бросок мяча в движении	1	18.10-22.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о воспитании волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
22	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	18.10-22.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
23	Комплекс ГТО, как основа	1	18.10-	Физическое	

	физического воспитания		22.10	воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о значении занятий спортом и укреплении здоровья).	
24	Зонная защита в баскетболе	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
25	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужества, самообладания).	
26	Индивидуальные действия в защите	1	25.10-29.10	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
27	Технико- тактические действия в учебной игре	1	08.11-12.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе)).	
28	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	08.11-12.11	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа об уважении к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, честности, скромности, добросовестности).	
29	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	1	08.11-12.11	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение гуманизма, чувства	

				коллективизма, дружбы).	
30	Строевые упражнения, висы, лазание по канату	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
31	Подъем переворотом	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.)	
32	Упражнения на гимнастическом бревне	1	15.11-19.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение об оценке поведения товарищей в окружающей обстановке).	
33	Виды единоборств. Приемы самостраховки.	1	22.11-26.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
34	Акробатические комбинации	1	22.11-26.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
35	Опорный прыжок через гимнастического коня	1	22.11-26.11	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об	

				эстетической оценке тела и движений человека).	
36	Приемы борьбы лежа, стоя.	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
37	Ритмическая гимнастика	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
38	Акробатические соединения	1	29.11-03.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
39	Комбинации прыжков через гимнастическую скакалку	1	06.12-10.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
40	Атлетическая гимнастика	1	06.12-10.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	06.12-10.12	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	

42	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
43	Атлетическая гимнастика	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
44	Атлетическая гимнастика	1	13.12-17.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
45	Атлетическая гимнастика	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
46	Атлетическая гимнастика	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
47	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	20.12-24.12	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
48	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	27.12-29.12	Физическое воспитание и формирование	

				культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
49	Способы регулирования физических нагрузок	1	27.12-29.12	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
51	Верхняя передача мяча в прыжке	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
52	Индивидуальная физкультурная деятельность	1	10.01-14.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
53	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о волевых чертах и качествах личности- смелости, решительности,	

				мужества, воли к победе).	
54	Верхняя прямая подача, прием подачи	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (презентация о воспитании волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
55	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации	1	17.01-21.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
56	Прямой нападающий удар	1	24.01-28.01	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств о любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
57	Групповое блокирование, нападение через 3-ю зону	1	24.01-28.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о волевых чертах и качествах личности, самообладания).	
58	Тактические действия	1	24.01-28.01	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах гуманизма, чувства коллективизма,	

				дружбы).	
59	Тактические действия. Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании)	
60	Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение о воспитании волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания).	
61	Игра по правилам	1	31.01-04.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, самообладании).	
62	Классические хода на дистанции 4 км	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о гуманизме, чувстве коллективизма, дружбе).	
63	Классические хода на дистанции 4 км	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетических чувствах и вкусах в области физической культуры).	
64	Техника попеременного двушажного хода	1	07.02-11.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
65	Переход с одного хода на дугой классическим стилем	1	14.02-18.02	Физическое воспитание и	

				формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке).	
66	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	14.02-18.02	Гражданское воспитание (обсуждение творческих проявлений красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
67	Совершенствование классических лыжных ходов	1	14.02-18.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
68	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	1	21.02-25.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
69	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	1	21.02-25.02	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (беседа о волевых чертах и качествах личности- смелости, решительности, ответственности).	
70	Техника конькового хода	1	21.02-25.02	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение воспитания волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к	

				победе, самообладания).	
71	Техника конькового хода	1	28.02- 04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о нравственных чувствах, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
72	Совершенствование техники лыжных ходов	1	28.02- 04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о значении занятий спортом и укреплении здоровья).	
73	Совершенствование техники лыжных ходов	1	28.02- 04.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
74	Спуски и подъемы с поворотами и торможением	1	07.03- 11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужества, самообладания).	
75	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом	1	07.03- 11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о самоконтроле и самообладании).	
76	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1	07.03- 11.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение волевых черт и качеств личности- смелости, решительности, мужества, воли к победе).	
77	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	1	14.03- 18.03	Трудовое воспитание и профессиональное	

	на материале лыжной подготовки			самоопределение (беседа об уважении к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, честности, скромности, добросовестности).	
78	Регулирование массы на материале лыжной подготовки	1	14.03-18.03	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение гуманизма, чувства коллективизма, дружбы).	
79	Основы организации двигательного режима.	1	14.03-18.03	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
80	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими Упражнениями).	
81	Оздоровительная ходьба лыжах.	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (обсуждение об оценке поведения товарищей в окружающей обстановке).	
82	Правила проведения самостоятельных занятий.	1	28.03-01.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	

83	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
84	Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
85	Планирование содержания и динамики физической нагрузки	1	04.04-08.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
86	Прыжок в длину с места	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
87	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об эстетической оценке тела и движений человека).	
88	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	11.04-15.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
89	Прыжок в длину с разбега	1	18.04-22.04	Физическое воспитание и формирование	

				культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
90	Преодоление вертикальных препятствий	1	18.04-22.04	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
91	Прыжки в высоту через планку способом «перешагивание»	1	18.04-22.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
92	Оздоровительный бег	1	25.04-29.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
93	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, финиширование	1	25.04-29.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и вкусов в области физической культуры).	
94	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1	25.04-29.04	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
95	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 100 м.	1	02.05-06.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетических чувств и	

				вкусов в области физической культуры).	
96	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1	02.05-06.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о воспитании эстетической оценки тела и движений человека).	
97	Метание гранаты на дальность	1	02.05-06.05	Патриотическое воспитание (обсуждение о значении формирования нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм).	
98	Оздоровительный бег	1	09.05-13.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о проявлении красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями).	
99	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	09.05-13.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа об умении находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей в окружающей обстановке).	
100	Техники владения мячом.	1	09.05-13.05	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (обсуждение трудолюбия и ответственного отношения к заданиям).	
101	Ведение мяча с активным	1	16.05-	Физическое	

	сопротивлением защитника		20.05	воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	
102	Техники владения мячом.	1	16.05-20.05	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья (беседа о смелости, решительности, мужестве, самообладании).	