

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных**

предметов № 1 г. Советска

МОУ СОШ с УИОП №1 г. Советска

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванов А.Л
Приказ №92 от «29» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3099577)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Советск 2023-2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).
Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая Атлетика					
1.1	Физическая культура как социальное явление	10			www.edu.ru www.school edu.ru https://uchi.r u/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	15			www.edu.ru www.school edu.ru https://uchi.r u/
Итого по разделу		25			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	15			www.edu.ru www.school edu.ru https://uchi.r u/
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Гимнастика					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16			www.edu.ru

					www.school edu.ru https://uchi.r u/
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
2.1	Модуль « Лыжная подготовка ».	12			www.edu.ru www.school edu.ru https://uchi.r u/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая Атлетика					
1.1	Физическая культура как социальное явление	10			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	15			
Итого по разделу		25			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	15			
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Гимнастика					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16			
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
2.1	Модуль « Лыжная подготовка ».	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Тип урока.	Дата	
						По плану	По факту
	Легкая атлет.		9				
1	Правила поведения и техники безопасности Беговые упр. Низкий старт.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 60 м. Скоростной бег (до 70м).равномерный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Нов.	1 нед.	
2	Беговые упр. Стартовый разгон.Финиширование. Бег 100 м.	Спортивная этика. Низкий старт,стартовый разгон от 30 м.Финиширование. Бег по дистанции 100м поворотным методом.Равномерный бег (10 мин).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Конт.	1 нед.	
3	Беговые упр. Длительный бег.Выполнение комплекса ВФСК ГТО.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м.Специальные беговые упр. Правила гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Конт.	2 нед.	
4	Равномерный бег, метание мяча. Развитие выносливости.	Метание мяча весом 150г с места на дальность,с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность,в коридор 10м и на заданное расстояние. соревнования по бегу 1000 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,	Нов.	2 нед.	

				выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
5	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега . Техника метания мяча с разбега и в цель.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комп.	3 нед.	
6	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые и прыжко-вые упр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Техника метания мяча с разбега и в цель.Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Конт.	3 нед.	
7	Техника метания мяча на дальность и с разбега(на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Техника метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости бег мальчики-2000 м,девочки-1500 м.Бег 4 по 300 м мальчики;девочки-3 по 250м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Конт.	4 нед.	
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000 м.Метание гранаты.	Специальные беговые упр.и упр.для метания. Метание гранаты весом 500-700 г .Бег 2000 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила	Закр.	4 нед.	

				безопасности.			
9	Индивидуаль-ные комплек-сы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической куль-туры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.	1	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую часть с трудовой деятельностью человека.	Нов.	5 нед.	
	Волейбол.		7				
10	Техника безопасности. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку. в встреч-ных колоннах. П/и "Сумей принять". "Снайперы".	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	5 нед.	
11	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180 гр., передача. стоя спиной к партнеру, стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закр.	6 нед.	
12	Прием мяча, отражен-ного сеткой. Прием ниж-ней прямой подачи.	Прием мячей отскочивших от сетки, с собственного набрасывания, после набрасывания партнер. Прием мячей , направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Нов.	6 нед.	
13	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, брошенного партнером.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координацион-ных способностей. Характеризуют технику и	Комп.	7 нед.	

				тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.			
14	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине .Верхняя прямая подача.	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте,в движении,в прыжке,за спину.верхняя прямая подача в парах.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Конт.	7 нед.	
15	Прямой нападающий удар через сетку.(по ходу).	Нападающий удар по мячу,наброшенному партнеру.Отбивание мяча кулаком через сетку.Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	8 нед.	
16	Индивидуальное блокирование.Групповое блокирование.	Блокирование мяча.наброшенного партнером на верхний край сетки.то же со смещением вправо, влево.Групповое блокирование мяча,наброшенного напротив одного блокирующего,др. перемещается к нему.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Конт.	8 нед.	
	Гимнастика.		16				
17	Техника безопасности.Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие координационных способностей.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Нов.	9 нед.	
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.Выбор упр.и составление индивидуальных комплексов.	ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(90см) девушки. Подтягивание на высокой перекладине-юноши.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	Нов.	9 нед.	
19	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Висы.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Упражнения на брусьях-девочки;на перекладине-мальчики(оценить).	1	Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Конт.	10 нед.	

20	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Опорный прыжок мальчики: согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см)..Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Комп.	10 нед.	
21	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация на бревне(д). Комбинация на гимнастических брусьях.	1	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комп.	11 нед.	
22	Теоретические знания. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Организация досуга средствами физ.культ. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комп.	11 нед.	
23	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физ.культ. Прыжки через скакалку.	Характер. Видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физ.культ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	12 нед.	
24	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Прыжки через скакалку.	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	12 нед.	
25	ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Организация и планирование	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных	Закр.	13 нед.	

	самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Самонаблюдение и самоконтроль.	Упражнения функциональной подготовки: бег с набивным мячом 36м, из положения присед-толкание набивного мяча-10р., прыжки на тумбу-высота 30-50см 3 раза, из положения лежа, ноги согнуты-сесть и коснуться ног вперед 12 раз, прыжки через скалку 40 раз.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Закр.	13 нед.	
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физич. развития. Упражнения функциональной подготовки.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.	Закр.	14 нед.	
28	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Полоса препятствий.	Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1.5м; прыжок через скалку любым способом; бег по бревну; проползание разноименным способом по наклонной скамье; передвижение по стенке разноименным способом; подтягивание из положения виса и стоя; три кувырка вперед; сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	14 нед.	
29	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Упражнения на развитие выносливости.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	15 нед.	
30	Подготовка и выполнение	Организация и проведение пеших	1	Овладевают знаниями	Конт.	15	

	нормативов ВФСК ГТО. Туризм.	походов.Требования к бережному отношению к природе.Футбол. Комбинация из освоенных элементов:ведение,удар(пас),прием мяча,остановка,удар по воротам.		о значимости выполнения ВФСК ГТО.		нед.	
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Элементы единоборства.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики подъем перекладью в упор махом и силой;подъем махом вперед в сед ноги врозь.Девочки:вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;переход в упор на нижнюю жердь.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	
32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные и национальные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки:равновесие на одной ноге;выпад вперед;кувырок вперед.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	
	Лыжная подготовка.		12				
33	Техника безопасности.Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.Виды лыжного спорта. Значение лыжных мазей,парафинов. Экипировка лыжника.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила, что бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Нов.	17 нед.	
34	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций.	Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход.Коньковый ход.Торможение «плугом»,подъем «елочкой».Равномерное прохождение дистанции:мальчики-3,5км,девочки-2,5км.Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Нов.	17 нед.	
35	Попеременный четырех-	Равномерное прохождение	1	Применяют правила	Комп.	18	

	шажный ход.	дистанции: мальчики-4км, девочки-3км. Торможение «плугом», подъем «елочкой».		оказания помощи при обморожениях и травмах.		нед.	
36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъемы.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Гонка с преследованием. Спуск в средней стойке поворот прерыванием, упор торможения «плугом».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Комп.	18 нед.	
37	Переход с переменных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Смазка лыж. Спуск в средней стойке, поворот прерыванием, упор торможения «плугом». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	19 нед.	
38	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Горная часть.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчик-3км; девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.	19 нед.	
39	Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Конт.	20 нед.	
40	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы.	Передвижение на лыжах по равнинной и переменной местности 550-600м в среднем темпе свободным стилем.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Копл.	20 нед.	

				процессе прохождении дистанции.			
41	Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль. Спуски и подъемы.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.	21 нед.	
42	Равномерное прохождение дистанции. Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль.	Техника одно-ременного одно-шажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	21 нед.	
43	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гон-кам. Горная часть.	Дистанция: мальчики-5км; девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Конт.	22 нед.	
44	Контроль и самоконтроль при прохож-дении дистан-ции. Формирование вынос-ливости.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Закр.	22 нед.	
	Баскетбол.		8				
45	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	23 нед.	
46	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо. Штрафной	Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы. Учебная игра в	1	Взаимодействуют со сверстниками в	Нов.	23 нед.	

	бросок. Учебная игра.	баскетбол по упро-щенным правилам.		процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
47	Освоение ловли и передачи мяча.	Техника ведения мяча:передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола,передача мяча при встречном движении.Броски по кольцу.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Комп.	24 нед.	
48	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо.Учеб-ная игра.	Освоение тактики игры:позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2.Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Копл.	24 нед.	
49	Освоение индивидуаль-ной техники защиты.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча,перех-вата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	25 нед.	
50	Закрепление техники вла-дения мячом, и развитие координаци-онных способностей.	Комбинации из освоенных элемен-тов:прием,передача,удар.Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комп.	25 нед.	
51	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований-оценить.Оце-нить технику штрафного броска.	Специальные упраж.с мячом. Техника переме-щений,владения мячом:комбинация из освоенных элементов техники перемещений.Инди-видуальная техника защиты:вырывание и выбивание мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе	Закр.	26 нед.	

				игровой деятельности.			
52	Технические действия в баскетболе. Освоение тактики игры.	Оценить игровые задания 2:2;4:4. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом(3:2).	1	Моделируют технику основных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	26 нед.	
	Легкая атлетика.		16				
53	Техника безопасности. Теоретическ. знания. Прыжок в высоту. Развитие физичес-ких качеств.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Спец. беговые упр. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Контроль и самоконтроль.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	27 нед.	
54	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств.	Бег в медленном темпе до 4-5 мин. с ускорением 10-12м 3-4 раза. Спец. беговые и прыжковые упр. Прыжки со скакалкой. м. - 2 мин., д. - 1,5 мин. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Конт.	27 нед.	
55	Прыжок в высоту на результат. Специальная разминка для прыжков.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Спец. беговые и прыжковые упр. Самостоятельная разминка для прыжка. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Конт.	28 нед.	
56	Спец. беговые и прыжковые упр. Спринтерский бег.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30 по 3). Финиширование. Спец. беговые упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 100м. Метание гранаты.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	28 нед.	
57	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по л/а. Бег 30м, 60м.	Спец. беговые упр. Бег 1000м. Бег 30м, 60м, 100м. Длительный бег до 15-	1	Применяют разученные упражнения для	Конт.	29 нед.	

	Развитие выносливости.	29мин.Оздорови-тельный бег и оздоровительная ходьба.		развития выносливости			
58	Упражнения для развития скоростных способностей.Метание гранаты. Эстафетный бег.	Техника метания гранаты с разбега 3-6 шагов на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4х60м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Конт.	29 нед.	
59	Высокий старт. Бег 800м,1000м.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции. Линейная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Закр.	30 нед.	
60	Спец.беговые упр.Высокий старт.Упраж-нения для раз-вития координационных способностей.	Бег в медленном темпе 3-4 мин.ОРУ. Спец.беговые упр. Повторить технику беговых упражне-ний. Челночный бег для Д.-3по10м,М.-5по 10м.Круговая эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,контролируют ее по ЧСС.	Повт.	30 нед.	
61	Организация и проведение пеших туристических по-ходов.Требо-вания к ТБ и бережное отношение к природе.	Туристические походы как форма активного отдыха,укрепления здоровья и восстановления организма.Виды и разновидности туристических походов.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индиви-дуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Повт.	31 нед.	

62	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.Национальная игра «Лапта».	Полоса препятствий: 1)бег 30м; 2)метание теннисного мяча в цель(3 мяча); 3)подлезание под дугами; 4)змейка 10м; 5)передвижение в висе; 6)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 7)прыжки через короткую скакалку(60 прыж.); 8)спортивная ходьба (20м).	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Закр.	31 нед.	
63	Метательные двигательные действия. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.	Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя,стоя на одном колене,лежа,сидя ноги врозь),одной и двумя руками. Русская игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Комп.	32 нед.	
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м.Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Комп.	32 нед.	
65	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А.Метание гранаты.	Спец.беговые упр.и упр.для метания. Метание гранаты весом 500-700 г(м).Бег 3000м.Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Применяют метательные упражнения , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Закр.	33 нед.	
66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО	Спец.беговые упр.и	1	Применяют	Закр.	33	

	по Л/А.Бег 2000м. Метание гранаты.	упр.для метания. Метание гранаты.).Бег 2000м.Спортивные игры: футбол, волейбол.		метательные упражнения , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .		нед.	
67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по туризму. Спортивные игры. Футбол.	Организация и проведение пеших походов. Футбол: комбинация из освоенных элементов.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	34 нед.	
68	Освоение техники плавания (теория) Развитие выносливости.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания.Плавание как средство отдыха,укрепления здо-ровья,закаливания. Длительный бег.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений ,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют плавательные упр.,для развития соответствующих физических способностей.	Конт.	34 нед.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№	Название раздела, темы, урока.	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности.	Тип урока.	Дата	
						По плану	По факту
	Легкая атлет.		9				
1	Правила поведения и техники безопасности Беговые упр. Низкий старт.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 60 м. Скоростной бег (до 70м).равномерный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Нов.	1 нед.	
2	Беговые упр. Стартовый разгон.Финиширование. Бег 100 м.	Спортивная этика. Низкий старт,стартовый разгон от 30 м.Финиширование. Бег по дистанции 100м поворотным методом.Равномерный бег (10 мин).	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Конт.	1 нед.	
3	Беговые упр. Длительный бег.Выполнение комплекса ВФСК ГТО.	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400-600 м.Специальные беговые упр. Правила гигиены.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Конт.	2 нед.	
4	Равномерный бег, метание мяча. Развитие выносливости.	Метание мяча весом 150г с места на дальность,с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность,в коридор 10м и на заданное расстояние. соревнования по бегу 1000 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Нов.	2 нед.	

				процессе освоения.			
5	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега . Техника метания мяча с разбега и в цель.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комп.	3 нед.	
6	Теоретичес-кие знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.	Специальные беговые и прыжко-вые упр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Техника метания мяча с разбега и в цель.Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Конт.	3 нед.	
7	Техника метания мяча на дальность и с разбега(на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Техника метания мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости бег мальчики-2000 м,девочки-1500 м.Бег 4 по 300 м мальчики;девочки-3 по 250м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Конт.	4 нед.	
8	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Бег 2000 м.Метание гранаты.	Специальные беговые упр.и упр.для метания. Метание гранаты весом 500-700 г .Бег 2000 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Закр.	4 нед.	
9	Индивидуаль-ные комплек-сы	Индивидуальные комплексы адаптивной	1	Определяют задачи и	Нов.	5 нед.	

	адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.	(лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.		содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую часть с трудовой деятельностью человека.			
	Волейбол.		7				
10	Техника безопасности. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку. в встречных колоннах. П/и "Сумей принять". "Снайперы".	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	5 нед.	
11	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180 гр., передача стоя спиной к партнеру, стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Закр.	6 нед.	
12	Прием мяча, отражен ногой сеткой. Прием нижней прямой подачи.	Прием мячей отскочивших от сетки, с собственного набрасывания, после набрасывания партнер. Прием мячей, направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Нов.	6 нед.	
13	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, брошенного партнером.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих	Комп.	7 нед.	

				игровых двигательных действий.			
14	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине .Верхняя прямая подача.	Комбинация из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте,в движении,в прыжке,за спину.верхняя прямая подача в парах.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Конт.	7 нед.	
15	Прямой нападающий удар через сетку.(по ходу).	Нападающий удар по мячу,наброшенному партнеру.Отбивание мяча кулаком через сетку.Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	8 нед.	
16	Индивидуальное блокирование.Групповое блокирование.	Блокирование мяча.наброшенного партнером на верхний край сетки.то же со смещением вправо, влево.Групповое блокирование мяча,наброшенного напротив одного блокирующего,др. перемещается к нему.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Конт.	8 нед.	
	Гимнастика.		16				
17	Техника безопасности.Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие координационных способностей.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Нов.	9 нед.	
18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.Выбор упр.и составление индивидуальных комплексов.	ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине(90см) девушки. Подтягивание на высокой перекладине-юноши.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	Нов.	9 нед.	
19	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Висы.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Упражнения на брусках-девочки;на перекладине-мальчики(оценить).	1	Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	Конт.	10 нед.	
20	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок. Развитие координа-	Опорный прыжок мальчики: согнув ноги(козел в длину, высота 110-	1	Описывают технику данных упражнений.	Комп.	10 нед.	

	ционных способностей.	115см)..Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см).		Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.			
21	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация на бревне(д). Комбинация на гимнастических брусьях.	1	Раскрывают значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комп.	11 нед.	
22	Теоретические знания. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Организация досуга средствами физ.культ. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых,локтевых,тазобедренных,коленных суставов и позвоночника.	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комп.	11 нед.	
23	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физ.культ. Прыжки через скакалку.	Характер. Видов спорта,входящих в программу Олим-пийских игр по гимнастике.Индивиду-дуальные комплексы адаптив-ной физ.культ. Развитие скоростн-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	12 нед.	
24	История развития гимнастики. ОРУ адаптив-ной физичес-кой культу-ры.Прыжки через скакалку.	Контроль за индивидуальным физическим развитием. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комп.	12 нед.	
25	ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Организация и планирова-ние самостоя-тельных занятий по развитию физических качеств.	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и	Закр.	13 нед.	

				технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
26	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Самонаблюдение и самоконтроль.	Упражнения функциональной подготовки: бег с набивным мячом 36м, из положения присед-толкание набивного мяча-10р., прыжки на тумбу-высота 30-50см 3 раза, из положения лежа, ноги согнуты-сесть и коснуться ног вперед 12 раз, прыжки через скалку 40 раз.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Закр.	13 нед.	
27	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физич. развития. Упражнения функциональной подготовки.	1	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.	Закр.	14 нед.	
28	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по гимнастике. Полоса препятствий.	Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1.5м; прыжок через скакалку любым способом; бег по бревну; проползание разноименным способом по наклонной скамье; передвижение по стенке разноименным способом; подтягивание из положения виса и стоя; три кувырка вперед; сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	14 нед.	
29	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Упражнения на развитие выносливости.	1	Овладевают основами технических действий в выполнении полосы препятствий.	Комп.	15 нед.	
30	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК	Конт.	15 нед.	

		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		ГТО.			
31	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Элементы единоборства.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики: подъем перекладиной в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	
32	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Спортивные и национальные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.	1	Овладевают знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО.	Конт.	16 нед.	
	Лыжная подготовка.		12				
33	Техника безопасности. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. соблюдают правила, что бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Нов.	17 нед.	
34	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанций.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом», подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3,5 км, девочки - 2,5 км. Развитие выносливости.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Нов.	17 нед.	
35	Попеременный четырехшажный ход.	Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км, девочки - 3 км. Торможение «плугом», подъем «елочкой».	1	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и	Комп.	18 нед.	

				травмах.			
36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъемы.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Гонка с преследованием. Спуск в средней стойке поворот прерыванием, упор торможения «плугом».	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Комп.	18 нед.	
37	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Смазка лыж. Спуск в средней стойке, поворот прерыванием, упор торможения «плугом». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	19 нед.	
38	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Горная часть.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчик-3км, девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.	19 нед.	
39	Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Конт.	20 нед.	
40	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъемы.	Передвижение на лыжах по равнинной и переменной местности 550-600м в среднем темпе свободным стилем.	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Копл.	20 нед.	

41	Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль. Спуски и подъемы.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	Конт.	21 нед.	
42	Равномерное прохождение дистанции. Одновремен-ный одно-шажный ход. Контроль.	Техника одно-ременного одно-шажного хода (стартовый вариант). Повторение техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	Раскрывают значения зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Конт.	21 нед.	
43	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по лыжным гон-кам. Горная часть.	Дистанция: мальчики-5км; девочки-3км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Конт.	22 нед.	
44	Контроль и самоконтроль при прохож-дении дистан-ции. Формирование вынос-ливости.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической под-готовки.	Закр.	22 нед.	
	Баскетбол.		8				
45	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нов.	23 нед.	
46	Техника веде-ния мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра.	Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол по упро-щенным правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Нов.	23 нед.	

				игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
47	Освоение ловли и передачи мяча.	Техника ведения мяча:передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола,передача мяча при встречном движении.Броски по кольцу.	1	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Комп.	24 нед.	
48	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра.	Освоение тактики игры:позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Копл.	24 нед.	
49	Освоение индивидуальной техники защиты.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча,перехвата.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	25 нед.	
50	Закрепление техники владения мячом, и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов:прием,передача,удар.Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комп.	25 нед.	
51	Технические действия в баскетболе. Правила соревнований-оценить.Оценить технику штрафного броска.	Специальные упраж.с мячом. Техника перемещений,владения мячом:комбинация из освоенных элементов техники перемещений.Индивидуальная техника защиты:вырывание и выбивание мяча.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Закр.	26 нед.	
52	Технические действия в	Оценить игровые задания 2:2;4:4. Тактика	1	Моделируют технику	Закр.	26	

	баскетболе. Освоение тактики игры.	свободного нападения.Нападение быстрым прорывом(3:2).		ос-военных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		нед.	
	Легкая атлетика.		16				
53	Техника безопасности.Теоретическ.знания. Прыжок в высоту.Разви-тие физичес-ких качеств.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Спец.беговые упр.Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешаги-вание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Контроль и самоконтроль.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	27 нед.	
54	Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств.	Бег в медленном темпе до 4-5 мин.с ускорением 10-12м 3-4 раза. Спец.беговые и прыжковые упр.Прыжки со скакалкой.м.-2мин., д.-1,5мин.Техника передачи эстафетной палочки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Конт.	27 нед.	
55	Прыжок в высоту на результат. Специальная разминка для прыжков.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Спец.беговые и прыжковые упр. Самостоятельная разминка для прыжка. Развитие прыгучести,прыжки со скакалкой.	1	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Конт.	28 нед.	
56	Спец.беговые и прыжковые упр. Спринтерский бег.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30 по 3).Финиширование. Спец.беговые упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 100м.Метание гранаты.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Нов.	28 нед.	
57	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по л/а. Бег 30м,60м. Развитие выносливости.	Спец.беговые упр.Бег 1000м.Бег 30м,60м,100м. Длительный бег до 15-29мин.Оздорови-тельный бег и оздоровительная ходьба.	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Конт.	29 нед.	

58	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание гранаты. Эстафетный бег.	Техника метания гранаты с разбега 3-6 шагов на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег 4x60м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Конт.	29 нед.	
59	Высокий старт. Бег 800м, 1000м.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. Повторить технику беговых упр. Закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции. Линейная эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Закр.	30 нед.	
60	Спец.беговые упр. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Спец.беговые упр. Повторить технику беговых упражнений. Челночный бег для Д.-3 по 10м, М.-5 по 10м. Круговая эстафета.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Повт.	30 нед.	
61	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к ТБ и бережное отношение к природе.	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	Повт.	31 нед.	
62	Прикладная физическая подготовка.	Полоса препятствий: 1) бег 30м;	1	Характеризуют технику и тактику	Закр.	31 нед.	

	Полоса препятствий.Национальная игра «Лапта».	2)метание теннисного мяча в цель(3 мяча); 3)подлезание под дугами; 4)змейка 10м; 5)предвижение в вися; 6)сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 7)прыжки через короткую скакалку(60 прыж.); 8)спортивная ходьба (20м).		выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.			
63	Метательные двигательные действия. Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.	Метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя,стоя на одном колене,лежа,сидя ноги врозь),одной и двумя руками. Русская игра «Лапта».	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Комп.	32 нед.	
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м.Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Комп.	32 нед.	
65	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А.Метание гранаты.	Спец.беговые упр.и упр.для метания. Метание гранаты весом 500-700 г(м).Бег 3000м.Спортивные игры: футбол, волейбол.	1	Применяют метательные упражнения , осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .	Закр.	33 нед.	
66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО по Л/А.Бег 2000м. Метание гранаты.	Спец.беговые упр.и упр.для метания. Метание гранаты.)Бег 2000м.Спортивные	1	Применяют метательные упражнения ,	Закр.	33 нед.	

		игры: футбол, волейбол.		осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки .			
67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО по туризму. Спортивные игры. Футбол.	Организация и проведение пеших походов. Футбол: комбинация из освоенных элементов.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Конт.	34 нед.	
68	Освоение техники плавания (теория) Развитие выносливости.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здо-ровья, закаливания. Длительный бег.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений ,осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют плавательные упр., для развития соответствующих физических способностей.	Конт.	34 нед.	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**