

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/С.А.Кугаевская/

Протокол № 6
от « 31 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УЧ
_____/Н.Г.Шевцова/

« 31 » мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Кондинская СОШ
_____/Э.В.Кузьмина/
Приказ № 141-од
« 31 » мая 20 22 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	<i>Физическая культура</i>
Класс	<i>10 – 11</i>
Образовательная область	<i>Физическая культура и ОБЖ</i>
МО	<i>Кондинский район</i>
Срок реализации программы	<i>2 года</i>
Учитель (ФИО)	<i>Глухих Андрей Сергеевич</i>

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » мая 2022 г.

г.п. Кондинское
2022 г.

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
С.А.Кугаевская

Протокол № 6
от « 31 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УЧ
Н.Г.Шевцова

« 31 » мая 20 22 г.



« 31 » мая 20 22 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кондинская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	<i>Физическая культура</i>
Класс	<i>10 – 11</i>
Образовательная область	<i>Физическая культура и ОБЖ</i>
МО	<i>Кондинский район</i>
Срок реализации программы	<i>2 года</i>
Учитель (ФИО)	<i>Глухих Андрей Сергеевич</i>

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » мая 2022 г.

г.п. Кондинское
2022 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями.
- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: - М.: Просвещение. 2012г. (Стандарты второго поколения).
- Рабочей программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.-171с.
- Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Учебного плана МКОУ Кондинской СОШ;
- Основной образовательной программы МКОУ Кондинская СОШ среднего общего образования;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога от 14.05.2018 г. Приказ № 118-од.
- Устава школы МКОУ Кондинская СОШ.

Концепция

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в старшей школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физическое качество, но активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельности.

Актуальность программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

Важнейшие задачи образования в старшей школе (формирование предметных и универсальных способов действий, воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, усилении оздоровительного, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в старшей школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

II. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ Кондинская СОШ».

Данная программа рассчитана на 2 года – 10-11 класс. Общее число учебных часов в 10 классе – 105 (3 часа в неделю), в 11 классе – 105 часов (3 часа в неделю).

III. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны четко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают

Программа «Физическая культура» нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

IV. Ценностные ориентиры.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10м классе.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

I. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

**Расчет количества уроков
к календарно-тематическому плану в 10-й класс.**

Сентябрь	12
Октябрь	12
Ноябрь	12
Декабрь	12
Январь	10
Февраль	12
Март	10
Апрель	15
Май	10
Всего	105

I четверть	24
II четверть	24
III четверть	32
IV четверть	25
Всего	105

I полугодие	48
II полугодие	57
Всего	105

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 35 учебных недель при количестве 3 уроков в неделю, всего 105 уроков. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 105 уроков.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

Годовой план график прохождения программного материала в 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	1 четверть 24 ч	2 четверть 25 ч	3 четверть 30 ч	4 четверть 26 ч (105 ч.)
1	Базовая часть	83				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	26	12			14
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	25		25		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12			
1.5	Лыжная подготовка	20			20	
2	Вариативная часть	22				
2.1	Связанный с региональными особенностями (лыжная подготовка)	10			10	
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению вида спорта (волейбол)	12				12

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для 10 класса на 2022-2023 учебный год

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения	Дата	Корректи- ровка	По разделу		
							Планируемые результаты (предметные)	Контроль	Учебно- методическое обеспечение, инвентарь
I – четверть (24 ч)									
1	Физическое совершенство. Легкая атлетика. 12 ч.	Правила Т.Б. на уроках л.а. Спринтерский бег	1	Кейс-урок, групповая работа по карточкам, беседа	01.09		Учатся классифицировать понятия, повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют виды старта, технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места, изучат технику старта с опорой на одну руку.	Фронтальный, визуальный, самоконтроль, инструктаж	Учебник, карточки с терминами, карточки с картинками, инструкции по ТБ.
2		Эстафетный бег. Стартовый разгон.	1	Фронталь- ная, поточная, в парах, групповая	02.09		Учатся выполнять строевые, беговые, прыжковые упражнения, овладевают техникой низкого старта и старта с опорой на одну руку, познакомятся с дыхательными упражнениями;	Стартовый контроль: бег 30 м с высокого старта. Контроль ЧСС	Стартовые колодки, учебник, наглядные пособия по лёгкой атлетике, малые мячи, секундомер.
3,4,5		Метание гранаты	3		06,08,09.09		повторят технику челночного бега, технику беговых упражнений, продолжат разучивать технику метания мяча. закрепляют технику метания мяча.	Стартовый контроль: бег 60 м с высокого старта. Контроль ЧСС	
6,7		Прыжок в высоту с разбега	2		13,15.09		Развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места	Учебник, наглядные пособия по лёгкой атлетике, набивные мячи, малые мячи, секундомер.
8,9		Развитие силовых способностей	2		16,20.09		Совершенствуют технику беговых и прыжковых упражнений, разучивают технику прыжка в высоту и в длину с разбега. Развивают скоростно-силовые качества и выносливость, совершенствуют технику выполнения специальных прыжковых упражнений, прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Стартовый контроль: челночный бег 3х10 м. Контроль ЧСС	
10,11		Прыжок в высоту с разбега	2	Поточная, групповая, игровая	22,23.09			Стартовый контроль: бег 1000 м либо 400 м в зале. Контроль ЧСС	Секундомер, резиновый мяч.
12		Гладкий бег	1	Фронталь-	27.09			Учет техники	

				ная, поточная, индивиду- альная				метания мяча с 3-х шагов разбега. Контроль ЧСС	Малые мячи, сектор для прыжков в высоту, скакалки, наглядные пособия по лёгкой атлетике
								<u>Стартовый контроль:</u> наклон вперед из положения стоя	
								Учёт в прыжках в высоту	
13	Физическое совершенство. Гимнастика с элементами акробатики. 12 ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Основы знаний	1	Фронталь- ная, групповая	29.09		Закрепляют знания гимнастической терминологии, разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, три и четыре. Закрепляют и совершенствуют способы лазания и перелезания, элементы акробатики, равновесия, упражнения в висах и упорах, осваивают новый вид опорного прыжка; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки.	<u>Стартовый контроль:</u> поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа	Инструкции, гимнастичес- кие коврики, маты.
14		Акробатические упражнения	1	Фронталь- ная, групповая, индивиду- альная	30.09			Учёт техники выполнения двух кувырков вперёд слитно. Самоконтроль, страховка	Гимнастичес- кие палки, маты, перекладина, канат, учебник, наглядные пособия по акробатике.
15,16		Акробатическая комбинация	2		04,06.10			Учёт техники выполнения двух кувырков назад слитно. Страховка	

17,18		Развитие координационных качеств	2	Фронталь- ная, групповая, индивиду- альная, поточная	07,11.10			<u>Стартовый контроль:</u> подтягивание (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д)	Гимнастичес- кие палки, обручи, скакалки, маты, перекладина, канат, козёл, мостик, учебник, наглядные пособия по спортивной гимнастике
19,20		Акробатическая комбинация	2		13,14.10			Учёт выполнения акробатическо й комбинации	
21		Развитие гибкости	1		18.10			Учёт выпол- нения опорного прыжка.	

								Страховка	
22,23		Опорный прыжок	2	Индивиду- альная, фронталь- ная, групповая	20,21.10			Зачёт по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»	Тестовые вопросы.
24		Висы и упоры	1	Индивиду- альная, поточная	25.10			Учёт прохождения полосы препятствий	Гимнастичес- кая олимпиада препятствий, секундомер.

Всего часов в четверти: 24

II – четверть (24 ч)									
25	Физическое совершенство. Спортив- ные игры (баскетбол) 12 ч.	Развитие силовых способностей	1	Фронталь- ная, в парах, индивиду- альная, игровая	27.10		Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения спортивных игр, развивают физические качеств посредством подвижных игр и спортивной игры баскетбол. Осваивают приёмы баскетбола. Знакомятся с тактикой нападения.	Текущий, визуальный, фронтальный	Учебник, наглядные пособия по баскетболу, баскетбольны е мячи, обводные стойки.
26		Развитие координационных способностей	1		28.10			Текущий, визуальный, фронтальный	
27		Стойка и передвижения в стойке игрока	1		08.11			Учёт техники передачи мяча	
28		Ловля и передача в движении	1		10.11			Учёт техники ведения мяча в движении	
29		Ловля и передачи	1		11.11			Учёт выполнения броска в кольцо с места одной рукой	
30		Ведение мяча	1		15.11			Текущий, визуальный, фронтальный	
31,32		Бросок мяча	2		17,18.11			Учёт выполнения броска в кольцо после ведения	
33,34		Бросок мяча в движении	2		22,24.11			Текущий, визуальный, фронтальный	

35,36,37		Штрафной бросок	3		25,29.11 01.12			Зачёт	Тестовые вопросы.
38,39		Тактика игры.	2	Фронтальная, в парах, беседа, игровая	02,06.12		Знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры волейбол. Осваивают приёмы волейбола, знакомятся с характером взаимодействий игроков на площадке.	Текущий, визуальный, фронтальный	Учебник, наглядные пособия по волейболу, волейбольные мячи, сетка, обручи.
40,41,42		Техника защитных действий	3		08,09,13.12			Текущий, визуальный, фронтальный	
43,44,45		Развитие кондиционных и координационных качеств	3		15,16,20.12			Учёт выполнения перемещений	
46,47,48,49		Зонная система защиты	4		22,23.12 10,12.01			Учёт выполнения передачи мяча двумя руками сверху	

Всего часов в четверти:25

III – четверть (31 ч)									
50,51	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	Правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов	2	Рассказ, беседа	13,17.01		Узнают о строении двигательного аппарата человека и мышечной системе, определяют основные мышцы, узнают их взаимосвязь и роль в движении.	Текущий, визуальный, фронтальный	Набор карточек по теме, инструкции, учебник.
52,53		Одновременный бесшажный ход	2	Индивидуальная	19,20.01		Учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски; учатся распределять силы по дистанции во время гонки.	Текущий, визуальный, фронтальный	Лыжи, ботинки, палки, учебник, резиновый тренажёр, скамейки.
54,55		Одновременный одношажный ход.	2	Поточная, индивидуальная	21,24.01			Текущий, визуальный, фронтальный	
56,57,58,59		Одновременный двухшажный ход	4		26,27,31.01 02.02			Учёт техники попеременного двухшажного хода	
60,61		Попеременный двухшажный ход	2		03,07.02			Учёт техники одновременного	

								двухшажного хода	ботинки, палки, резинový тренажёр, учебник, наглядные пособия по лыжной подготовке.
62,63, 64		Попеременный четырёхшажный ход	3		09,10,14. 02			Текущий, визуальный	
65,66, 67		Переход с хода на ход	3		16,17,21. 02			Учёт выполнения одновременного о одношажного хода	
68,69, 70		Спуски со склонов с поворотами и торможением	3		28.02 02,03.03			Учёт торможения плугом	
71,72		Развитие выносливости	2		07,09.03			Учёт техники спуска в основной стойке	
73,74		Прохождение дис танции 3 км.	2		10,14.03			Учёт подъёма ёлочкой	
75,76, 77		Развитие скоростной выносливости	3		16,17,21. 03			Учёт подъёма скользящим шагом	
78,79		Лыжная гонка	2		23,24.03			Учёт в лыжных гонках на 2 км	Секундомер, учебник.
Всего часов в четверти: 30									
IV – четверть (23 ч)									
80	Физическое совершенство. Спортивные игры (волейбол)	Стойки, перемещения, подача и передача мяча	1	Беседа. поточная, в парах, группах, игровая	04.04		Развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры волейбол. Осваивают и совершенствуют технические и тактические приёмы волейбола.	Текущий, визуальный, фронтальный	Учебник, наглядные пособия по волейболу, волейбольные мячи, сетка, маты, обручи.
81		Подача и передача мяча	1	Поточная, в парах, группах, игровая	06.04			Текущий, визуальный, фронтальный	
82		Подача и передача мяча	1		07.04			Текущий, визуальный, фронтальный	
83,84		Подача, прием мяча после подачи,	2		11,13.04			<u>Итоговый контроль:</u>	

		передача						прыжок в длину с места	
85		Приёмы волейбола и взаимодействие игроков	1		14.04			<u>Итоговый контроль:</u> поднимание туловища за 30 с	
86,87		Нападающий удар	2		18.20.04			<u>Итоговый контроль:</u> ч/б 3х10м	
88,89		Тактика игры	2		21,25.04			Текущий, визуальный, фронтальный	
90,91		Учебная игра	2	Самостоятельная работа	27,28.04			Зачёт	Тестовые вопросы
92	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Низкий старт. Стартовый разгон	1	Фронтальная, поточная, индивидуальная	02.05		Учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега, прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность, осваивают технику прыжков с разбега; развивают выносливость в кроссовой подготовке.	Текущий, визуальный, фронтальный	Учебник, наглядные пособия по лёгкой атлетике, малые мячи, сектор для прыжков в высоту, секундомер.
93		Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега	1		04.05			Учёт техники старта с опорой на одну руку	
94		Спринтерский бег. Прыжок в высоту с разбега	1		05.05			<u>Итоговый контроль:</u> наклон вперёд сидя на полу	
95		Прыжок в высоту с разбега	1		11.05			Учёт в прыжках в высоту	Стартовые колодки, учебник, наглядные пособия по лёгкой атлетике, малые мячи, маты,
96		Метание мяча на дальность с разбега	1		12.05			Учёт в метании в цель из 6 бросков	
97		Метание гранаты на дальность с разбега	1		16.05			<u>Итоговый контроль:</u> Бег 30 м с высокого старта	
98		Метание гранаты и прыжок в длину с разбега способом	1		18.05			Бег 60 м со старта с опорой на одну руку	

		«согнув ноги»							секундомер.
99		Метание гранаты и прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		19.05			Учёт в метании мяча	
100		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		23.05			Учёт в прыжках в длину с разбега	Сектор для прыжков в длину.
101		Бег как средство развития выносливости	1	Поточная, индивиду- альная	25.05			<u>Итоговый контроль:</u> Подтягивание (м)	Перекладина, секундомер.
102		Бег как средство развития выносливости	1		25.05			<u>Итоговый контроль:</u> Сгибание рук в упоре лежа	Секундомер.
103		Бег как средство развития выносливости	1		30.05			<u>Итоговый контроль:</u> Бег 1500 м (м) 1000 м (д)	
104		Зачёт по разделу «Лёгкая атлетика»	1	Самосто- ятельная работа				Зачёт	Тестовые вопросы
105	Знания о физической культуре	Силовая тренировка	1	Кейс-урок, Самостоя- тельная работа, обсуждени е			Знакомятся с работой главной мышцы тела человека, с методами и средствами тренировки сердца, составляют график тренировки на лето.	<u>Д/з на лето:</u> развитие силы по индивидуально й программе	
Всего часов в четверти: 26									
Всего часов в учебном году:105									

**Расчет количества уроков
к календарно-тематическому плану в 1-й класс.**

Сентябрь	12
Октябрь	12
Ноябрь	12
Декабрь	12
Январь	10
Февраль	12
Март	10
Апрель	15
Май	10
Всего	105

I четверть	24
II четверть	24
III четверть	32
IV четверть	25
Всего	105

I полугодие	48
II полугодие	57
Всего	105

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 35 учебных недель при количестве _3_ урока в неделю, всего 105_ урока. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило _105_ урока.

Если вследствие непредвиденных причин количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

Годовой план график прохождения программного материала в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	1 четверть 24 ч	2 четверть 23 ч	3 четверть 31 ч	4 четверть 24 ч
1	Базовая часть	79				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	25	12			13
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	23		23		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12			
1.5	Лыжная подготовка	20			20	
2	Вариативная часть	21				
2.1	Связанный с региональными особенностями (лыжная подготовка)	6			6	
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению вида спорта (волейбол)	16			5	11

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса
на 2022-2023 учебный год**

№ урок а	Раздел программы	Тема урока	Кол – во. часов	Дата прове- дения	Корректи- ровка Програм- мы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ч е т в е р т ь (24 часа)							
1	Легкая атлетика 12 ч	Спринтерский бег.	1	01.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.
2 3		Эстафетный бег.	2	06,07.09		Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь передавать эстафету в движении.
4 5 6		Метание и гранаты.	3	08,13,14.0 9		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	Уметь метать гранату на дальность и в цель.
7 8		Прыжок в высоту с разбега.	2	15,20.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину, с разбега, с 13–15 беговых шагов.
9 10		Развитие силовых и координационных способностей.	2	21,22.09		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
11		Прыжок в высоту с разбега.	1	27.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.
12		Гладкий бег.	1	28.09		Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	Демонстрировать технику бега
13	Гимнастика 12 ч	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	29.09		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.	Знать требования безопасности на уроках гимнастики.

						Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	
14 15		Акробатические упражнения.	2	04,05.10		Юноши - Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Девушки - Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)
16		Развитие координационных способностей.	1	06.10		Юноши - Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями Девушки - Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами	Составить акробатическую связку из 5 – 6 элементов
17 18		Акробатическое соединение.	2	11,12.10		Комбинация из разученных элементов юноши - (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на кистях, «колесо»</i>). Девушки - (<i>кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом</i>).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..
19		Развитие гибкости.	1	13.10		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Знать способы развития гибкости.
20 21		Опорный прыжок.	2	18.19.10		Опорный прыжок через коня. Юноши - в длину ноги врозь. Девушки - боком в ширину.	Корректировка техники выполнения упражнений.
22		Висы и упоры.	1	20.10		ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Выполнять элементы на пере
23	Гимнастика 12 Ч	Развитие силовых способностей.	1	25.10		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Отжимание в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Знать способы развития силовых способностей.
24		Упражнения в висе.	1	26.10		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.
2 четверть (22 часа)							
25	Баскетбол 23 ч	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	27.10		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

						Правила игры в баскетбол.	
26 27		Ловля и передача мяча.	2	08.09.11		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
28 29		Ведение мяча.	2	10,15.11		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча
30 31		Бросок мяча.	2	16,17.11		ОРУ с мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников.	Корректировка техники броска.
32 33	Баскетбол 23 ч	Бросок мяча в движении.	2	22,23.11		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение и бросок мяча в движении.
34 35 36		Штрафной бросок.	3	24,29,30.1 1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	Уметь корректировать технику броска с штрафной линии
37 38		Тактика игры.	2	01,06.12		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Применять на практике тактические действия баскетболиста.
39 40 41		Техника защитных действий.	3	07,08,13.1 2		Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.
42 43		Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	14,15.12		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
44 45,46 47		Зонная система защиты.	4	20,21,22.1 2 10.01		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Знать зонную систему игры.

3 четверть (32 часа)							
48 49	Лыжная подготовка 26 ч	Правила Т. Б. на уроках лыжной подготовке. Совершенствование лыжных ходов.	2	11,12.01		Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	Знать Т. Б. и оказание помощи при обморожениях, переохлаждениях
50 51	Лыжная подготовка 26 ч	Одновременный бесшажный ход.	2	17,18.01		После повторения оценить технику одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	Уметь корректировать технику хода.
52 53		Одновременный одношажный ход.	2	19,24.01		Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью дистанцию 2 км.	Уметь корректировать технику хода.
54 55 56		Одновременный двухшажный ход.	3	25,26,31.0 1		На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода. Пробежать 1 км на (предварительная прикидка).	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.
57 58		Попеременный двухшажный ход .	2	01,02.02		Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км.	Применять одноопорное скольжение
59 60 61		Попеременный четырёхшажный ход .	3	07,08,09.0 2		Принять на оценку технику попеременного четырёхшажного хода . Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	Уметь корректировать технику хода.
62 63 64		Переход с одновр. на попеременный ход.	3	14,15,16.0 2		Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.
65 66 67		Спуски со склонов с поворотами и торможением.	3	21,22,28.0 2		Провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.	Уметь применять на практике торможение плугом.
68 69		Развитие выносливости.	2	01,02.03		Повторить содержание предыдущего урока, оценить технику поворотов при спуске. Пройти 5 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	Уметь корректировать технику хода.
70 71		Прохождение дистанции 5 км.	2	07,09.03		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время.	Уметь применять способы передвижения на местности.
72 73	Лыжная подготовка 26 ч	Развитие скоростной - выносливости.	2	14,15.03		Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Уметь корректировать технику хода.
74	Волейбол 20 ч (6 ч)	Стойки и передвижения,	2	16,21.03		Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов	Дозировка индивидуальная

75		повороты, остановки.				техники перемещений; (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.	
76 77 78 79		Прием и передача мяча.	4	22,23.03 04,05.04		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений
4 ч е т в е р т ь (27 часов)							
80 81	Волейбол 20 ч (14 ч)	Прием и передача мяча.	2	06,11.04	1.04 (внеуроч)	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м)	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.
82 83		Подача мяча.	2	12,13.04	3.04 (внеуроч)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
84 85 86		Нападающий удар.	3	18,19,20.0 4		ОРУ. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке, то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны.	Уметь демонстрировать технику.
87 88 89	Волейбол 20 ч (14 ч)	Одиночное блокирование.	3	25,26,27.0 4		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
90 91		Развитие координационных способностей.	2	02,03.05		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
92 93		Тактика игры.	2	04,10.05		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Знать основные правила игры.

94	Легкая атлетика 12 ч	Спринтерский бег.	1	11.05		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта
95		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	16.05		Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
96		Низкий старт.	1	17.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
97 98		Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	18,23.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
99 100	Легкая Атлетика 12 ч	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	24,25.05		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
101		Метание гранаты на дальность.	1	30.05		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику метания в целом.
102 103		Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.	2	31.05		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту в целом.
104		Гладкий бег.	1			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
105		Развитие силовой выносливости.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Знать способы развития силовой выносливости.
Итого: 105 часов							