

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Большеарбайская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

На заседании  
педагогического совета  
МКОУ Большеарбайской СОШ

Протокол № 1 от  
«31» 08 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы  
по УВР  
МКОУ Большеарбайской СОШ  
 Поддубская Е.П.

«31» 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор  
МКОУ Большеарбайской СОШ  
Карчушкина Г.В.

Приказ № 38-О от  
«31» 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 10-11 классов  
на 2022 – 2023 учебный год

Ф.И.О. учителя: Кононов В.В.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы образовательного учреждения и рабочей авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». – М.: Просвещение, 2018 год. Программа разработана в соответствии с ООП ООО МКОУ Большеарбайская СОШ. \

В соответствии с целевыми приоритетами, содержащимися в Рабочей программе воспитания МКОУ Большеарбайская СОШ на уровне основного общего образования, воспитательный ресурс учебного предмета направлен на решение воспитательных задач.

#### **Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:**

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

#### **Планируемые результаты предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической

нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

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

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

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

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

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и

действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)***

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### ***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### ***Лыжная подготовка.***

**5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### ***Практическая часть***

##### ***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры:**

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Содержание учебного предмета.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке и лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		По авторской программе	Фактически.
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	41
	волейбол		26
	баскетбол		15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	22
1.6	Элементы единоборств	-	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>-</b>
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9	-
2.2	По выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9	-

Внесены изменения в распределение учебного времени на различные виды программного материала: часы, отведённые на вариативную часть добавлены на изучение тем «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры». Тема «Легкая атлетика» делится на два блока: первый блок проводится осенью, второй весной.

Календарно- тематическое планирование  
10 класс

№ уроков		Дата проведения		Тема урока	Форма занятий	Характеристика основных видов деятельности
план	факт	план	факт			
1. Легкая атлетика (11 ч)						
1				Тестирование Т.Б. на уроках.	Урок - вводный	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических качеств. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение
2				Бег с изменением скорости до 100 м.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Бег с равномерной скоростью до 2-х км.	
3				Бег 100м с низкого старта.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Бег 60 м. Метание мяча на результат.	
4				Прыжки в длину, способом согнув ноги.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
5				Кросс 2000 и 1000 м.	Урок соревнование	
6				Челночный бег 6*10 м.	Челночный бег 4*10 м. Метание теннисного мяча на дальность полета, на результат	
7				Метание гранаты на дальность полета.	Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	
8				Бег 100 м на результат.	Урок зачет	
9				Эстафета 4 x 100 м, на время.	Урок соревнованме	
10				Прыжки в длину, способом согнув ноги на дальность полета.	Передача эстафеты. Эстафета 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	

11				Метание гранаты на результат.		<p>беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный</p>
----	--	--	--	-------------------------------	--	---

2. Волейбол (26 ч)

12				Перемещение без мяча. Стойка волейболиста.	Урок вводный	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся</p>
13				Передача мяча во встречных колоннах вдоль сетки. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
14				Прием мяча снизу после подачи и передача его партнеру. Учебная игра.	Урок комбинированный	

15			Нападающий удар из зоны 2-4. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Учебная игра.	Прием мяча снизу двумя руками и передача партнеру. Игра по упрощенным правилам.	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
16			Нападающий удар из зоны 2-4. Подача мяча в прыжке.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
17			Прием мяча снизу одной рукой. Передача мяча в зоны 6-3-3 через сету на другую сторону. Учебная игра.	Урок взаимообучение	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
18			Передача мяча в зонах 6-2-3, 5-3-2. Прием мяча от сетки.	Прием мяча снизу двумя руками. Расположение игроков при приеме мяча в парах. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
19			Перемещения различными способами. Имитация приемов Иры. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	Тактика свободного нападения из зоны 2:4. Игра по упрощенным правилам.	

20				Передача мяча в тройках на точность. Учебная игра.	Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку.	
21				Передача мяча в прыжке во встречных колоннах.	Игра по упрощенным правилам. Блокирование нападающего удара групповое и одиночное.	
22				Прием мяча от сетки с последующим падением. Подача мяча в прыжке.	Игра по упрощенным правилам. Блокирование нападающего удара групповое и одиночное.	
23				Передача мяча вдоль сетки на нападающий удар из зоны 2 в зоны 3-4-6. Учебная игра.	Взаимодействие игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающего). Игра по упрощенным правилам.	
24				Прямой нападающий удар из зоны 6 и его блокирование. Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Подача мяча на точность.	
25				Прием подачи, первая передача в зоны 2-3, вторая передача в зоны 4-6, стоя лицом и спиной. Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
26				Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и нижним приемом. Учебная игра.	Прием мяча снизу над собой и за голову после быстрых перемещений. Игра по упрощенным правилам.	

27				Блокирование в прыжке с места атакующего удара. Учебная игра.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
28				Перемещение с изменением направления ускорениями. Учебная игра.	Урок - соревнование	
29				Тактика игры в нападении через игрока зоны 3. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	
30				Тактические действия без мяча в защите. Встречная передача мяча.	Передача мяча на нападающий удар из зоны 2 в зону 3-4-6. Игра по упрощенным правилам.	
31				Подача мяча на игрока команды- соперника, слабо-владеющего навыками приема.	Игра по упрощенным правилам и мини- игра. Эстафеты.	
32				Чередование нападающего удара в зависимости от складывающейся ситуации. Учебная игра.	Подача мяча в прыжке по зонам. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
33				Имитация атакующего удара и передача мяча в прыжке. Обманный атакующий удар. Учебная игра.	Прием мяча снизу одной рукой, с последующим падением. Игра по упрощенным правилам.	
34				Передача мяча над собой на точность. Учебная игра.	Передача мяча в зонах 6-3-4; 2-5. Игра по упрощенным правилам.	
35				Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Урок - игра	

36				Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	Тактика и техника передач мяча. Игра по упрощенным правилам.	
37				Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Урок - контрольный.	
3. Лыжная подготовка (22 ч)						
38				Вкатывание. Прохождение дистанции 3 км.	Урок - вводный	Применяют правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Дают оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, Осуществляют взаимный контроль и оказывают в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.
39				Соблюдение гигиены и т.б. при занятиях лыжной подготовкой.		
40				Попеременный двухшажный ход.	Урок - закрепление	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила ТБ.
41			Прохождение дистанции до 5 км с использованием попеременного двухшажного хода.			
42				Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафета.		
43						
44				Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение отрезков 400-500 м используя коньковый ход.	
45				Закрепление конькового хода.		
46				Преодоление подъемов и препятствий.		
47				Катание с гор.		
48				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Закрепление конькового хода. Повороты на параллельных лыжах из упора.	
49				Спуск с горы и торможение.		
50				Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (Ю).		
51				Катание с гор.		

52				Способы подъема в гору, спуск с торможением.	Закрепление конькового хода. Повороты на параллельных лыжах из упора.		
53			Катание с гор.Элементы тактики лыжных гонок.				
54			Торможение во время спуска.	Урок - соревнование			
55			Прохождение дистанции 5 км на время.				
56			Распределение сил на дистанции.	Сочетание приемов: бесшажный ход, одношажный ход.			
57			Особенности физической подготовки лыжника.				
58 59			Прохождение дистанции 5 км на результат. Катание с гор.		Урок - зачет		
4. Баскетбол (15 ч)							
60				Ловля мяча после отскока от щита и передача.	Урок - вводный		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
61				Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	Передача мяча в движении, сверху двумя руками. Развитие координационных качеств.		
62				Передача мяча одной и двумя руками снизу. Учебная игра.	Урок - закрепление		
63				Передача мяча в движении одной рукой на ход на уровне груди.	Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра с применением всех разученных элементов.		

64				Перемещение остановки. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	Броски мяча по кольцу со средней дистанции на быстроту и точность. Развитие координационных качеств.
65				Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по боковой линии и бросок. Учебная игра.	Блокирование броска. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.
66				Ловля и передача в сочетании с другими техническими приемами.	Сочетание приемов. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча ведение передача, бросок.
67				Передача мяча через всю площадку на ход партнеру, два шага и бросок. Учебная игра.	Бросок двумя руками сверху в движении. Развитие координационных качеств.
68				Взаимодействие игроков нападения и защиты. Быстрый переход от нападения к защите. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра с применением всех разученных элементов.
69				Броски мяча с различных точек из-за трех очковой линии.	Урок - соревнование
70				Ведение мяча с преодолением сопротивления и точная передача мяча партнеру. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.
71				Зонная защита 1-2-2. Учебная игра.	Урок - игра
72				Броски мяча при противодействии игроков. Штрафной бросок.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок. Броски мяча с различных точек на точность.

73				Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
74				Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Урок - контрольный	
5. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)						
75				Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Урок - вводный	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.
76				Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Урок - закрепление	
77				Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Урок - закрепление	
78				Упражнения с набивными мячами.	Урок - совершенствование	
79				Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами.	Подводящие упражнения	
80				Подтягивания, упражнения в висах в висах и упорах.	Урок закрепление	
81				Подъём в упор силой (Ю). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (Д).	Подводящие упражнения	
82				Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	Подводящие упражнения	
83				Подъём переворотом (Ю). Стойка на лопатках, кувырок назад (Д).	Подводящие упражнения	

84				Прыжок ноги врозь через коня (Ю). Прыжок углом с разбега (Д).	Подводящие упражнения	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
85				Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см (Ю). Равновесие на верхней жерди (Д).	Подводящие упражнения	
86				Стойка на руках с помощью (Ю). Упор присев на одной ноге (Д).	Подводящие упражнения Урок - зачет	
87				Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 -180 см (Д). Кувырок назад из стойки на руках (Ю).	Подводящие упражнения	
88				Лазанье по канату с помощью ног и на скорость.	Подводящие упражнения	
89				Выполнение комбинаций на разновысоких брусьях (Д). Подъем переворотом (Ю).	Подводящие упражнения	
90				Сед углом (Д). Подтягивание на перекладине (Ю).	Урок - зачет	
91				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Подводящие упражнения	

92				Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Урок - зачет	
6. Легкая атлетика (10 ч)						
93				Финиширование на длинные дистанции.	Урок - вводный	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p>
94				Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	
95				Метание гранаты на дальность полета. Бег 60 м.	Равномерный бег до 10 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	
96				Прыжки в длину, с разбега способом согнув ноги.	Бег 60 м на время. Эстафета 4*60 м. Прыжки в длину на результат. Специальные беговые упражнения.	
97				Кросс 2000 м девушки и 3000 м юноши, на время.	Равномерный бег до 10 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	
98				Челночный бег 6*10 м. Метание гранат на результат.	Челночный бег 6*10 м. Развитие скоростных качеств.	
99				Бег 100 м на результат. Прыжки в длину.	Челночный бег 6*10 м. Развитие скоростных качеств.	
100				Бег 100 м с низкого старта на результат. Метание гранаты.	Эстафета 4*100м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность полета.	
101				Бросок набивного мяча 3 кг двумя руками из различных И.П.	Бросок набивного мяча, руки за голову. Развитие скоростных качеств.	

102				Эстафета, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Урок - контрольный	упражнений, соблюдают правила безопасности Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
-----	--	--	--	---	--------------------	--

Календарно- тематическое планирование

11 класс

№ уроков		Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания учебного материала	Требования к уровню подготовки учащихся	Примечание
план	факт	план	факт				
1. Легкая атлетика (11 ч)							
1				Тестирование. Бег 100 м. Подтягивание, прыжки в длину.			
2				Бег 100 м. Эстафета 2*60 м.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Бег с равномерной скоростью до 2-х км.	Знать: технику бега на 2000м. Уметь: правильно распределять свои силы на дистанции.	
3				Кросс 2000 м девушки, 3000 км юноши.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Бег 60 м. Метание мяча на результат.	Знать: технику бега. Уметь: правильно выполнять прыжок.	
4				Челночный бег 4*10 м. Старты и ускорения.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать: Стартовый разгон. Уметь: Выполнять передачу эстафетной палочки.	
5				Метание гранаты. Кросс 1000 м.	Бег 60 м на время. Прыжки в длину на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости	Знать: технику прыжка. Уметь: правильно выполнять прыжок.	
6				Бег 100 м на время. Метание гранаты.	Челночный бег 4*10 м. Метание теннисного мяча на дальность полета, на результат	Знать: Технику метания мяча. Уметь правильно бросать мяч.	
7				Прыжки в длину, с разбега способом согнув ноги.	Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать: Стартовый разгон. Уметь: Выполнять передачу эстафетной палочки.	

8				Метание гранаты на результат.	Метание теннисного мяча на дальность полета, на результат	Знать: Технику метания мяча. Уметь правильно бросать мяч.	
9				Бег 100 м на результат.	Челночный бег 10*10 м. Метание теннисного мяча на дальность полета, на результат	Знать: Технику бег. Уметь: правильно бегать.	
10				Прыжки в длину, способом согнув ноги на дальность полета.	Передача эстафеты. Эстафета 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать: передачу эстафеты. Уметь: правильно передавать эстафету	
11				Эстафета 4 x 100 м, на время.	Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Знать: технику прыжка. Уметь: правильно выполнять прыжок.	
2. Волейбол (26 ч)							
12				Перемещение, имитация приемов. Передача мяча во встречных колоннах.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Знать: передачу мяча. Уметь: играть в волейбол.	
13				Передача мяча сверху двумя руками. Прием подачи. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Знать: передачу мяча. Уметь: играть в волейбол.	

14				Передача мяча двумя руками спиной по направлению к цели.	Прием мяча снизу двумя руками. Расположение игроков при приеме мяча в парах. Эстафеты.	Знать: передачу мяча после передвижения Уметь: правильно выполнить это упражнение	
15				Передача мяча партнеру на нападающий удар из зоны 3 стоя спиной. Учебная игра.	Прием мяча снизу двумя руками и передача партнеру. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
16				Защитные действия и блокирование. Прием мяча снизу после подачи и передача его партнеру.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
17				Прием мяча от сетки и передача его партнеру. Учебная игра.	Прием мяча с последующим падением. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
18				Прием мяча одной рукой с последующим падением.	Прием мяча снизу двумя руками. Расположение игроков при приеме мяча в парах. Эстафеты.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
19				Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Тактика свободного нападения из зоны 2:4. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
20				Прием мяча от сетки с последующим падением. Нападающий удар из зоны 3.	Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
21				Прием подачи; передача на удар; нападающий удар. Учебная игра.	Игра по упрощенным правилам. Блокирование нападающего удара групповое и одиночное.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
22				Блокирование нападающего удара, одиночное, групповое. Учебная игра.	Игра по упрощенным правилам. Блокирование нападающего удара групповое и одиночное.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	

23				Командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействие игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающего). Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
24				Переход от нападения к защите, от защиты к нападению. Учебная игра.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Подача мяча на точность.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
25				Прием мяча с подачи и передача его на нападающий удар из зоны 3 в зоны 2-4.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
26				Индивидуальные тактические действия. Передача мяча нападающему находящемуся впереди стоящего. Учебная игра.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
27				Подача мяча в прыжке на точность по зонам	Стойки и перемещение игроков	Знать: технику подач мяча Уметь: играть в волейбол	
28				Групповые тактические действия между игроками передней и задней линии и связующим игроком.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	

29				Прием мяча отскочившего от блока соперника. Учебная игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
30				Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар.	Передача мяча на нападающий удар из зоны 2 в зону 3-4-6. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
31				Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.	Игра по упрощенным правилам и мини- игра. Эстафеты.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
32				Чередование передач и приемы мяча в зависимости от траектории его паллета. Учебная игра.	Подача мяча в прыжке по зонам. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
33				Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений.	Прием мяча снизу одной рукой, с последующим падением. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
34				Прием мяча одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	Передача мяча в зонах 6-3-4; 2-5. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
35				Прием мяча снизу после подачи и передача его партнеру. Учебная игра.	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
36				Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра.	Тактика и техника передач мяча. Игра по упрощенным правилам.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	
37				Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Знать: технику передач мяча. Уметь: играть в волейбол	

3. Лыжная подготовка (22 ч)

38				Вкатывание. Т.Б. и соблюдение гигиены при занятиях лыжной подготовки.	Стойка и передвижение лыжника на разных участках трассы.	Знать: технику безопасности на уроках Уметь: оказывать первую помощь	
39				Спуск с горы и торможение.	Сочетание лыжных ходов.		
40				Совершенствование техники попеременных ходов в процессе прохождения дистанции 3 км.	Сочетание лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	Знать: Технику подъема в гору. Уметь: правильно использовать его	
41			Элементы тактики лыжных ходов.				
42			Закрепление разученных ходов.				
43				Катание с гор.			
44				Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Прохождение отрезков 400- 500 м используя коньковый ход.	Знать: как пройти отрезки данным ходом Уметь: правильно использовать ход	
45			Эстафета 2 x 500 м.				
46			Прохождении дистанции 10 км юноши и 5 км девушки.				
47				Катание с гор.			
48				Выбор способа преодоления подъема и спуска со склона и торможение.	Закрепление конькового хода. Повороты на параллельных лыжах из упора.	Знать: коньковый ход Уметь: правильно применять его на дистанции	
49			Подъем в гору елочкой.				
50			Эстафеты 3x150 м.				
51				Прохождение дистанции 5 км.			
52				Коньковый ход.	Закрепление конькового хода. Повороты на параллельных лыжах из	Знать: коньковый ход Уметь: правильно применять его на дистанции	
53				Закрепление хода.			

54				Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом.	упора. Прохождение дистанции 3 км используя		
55				Распределение сил на дистанции. Лидирование, обгон, финиширование.	одновременный одношажный ход и переход на коньковый.		
56				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Сочетание приемов: бесшажный ход, одношажный ход.	Знать: сочетание ходов Уметь: правильно выполнять это упражнения	
57			Преодоление подъемов и препятствий.				
58			Прохождение дистанции 5 км на результат.				
59				Катание с гор			
4. Баскетбол (15 ч)							
60				Передача мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Знать: технику передвижений. Уметь: водить мяч.	
61				Передача мяча одной и двумя руками снизу. Учебная игра.	Передача мяча в движении, сверху двумя руками. Развитие координационных качеств.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
62				Передача мяча в движении одной рукой на ход на уровне груди.	Броски мяча из 10-ти точек на точность и быстроту. Бросок мяча в кольцо одной рукой в прыжке. Развитие координационных качеств.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
63				Передача мяча через всю площадку на ход партнеру, два шага и бросок. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	

64				Взаимодействие игроков нападения и защиты. Быстрый переход от нападения к защите. Учебная игра.	Броски мяча по кольцу со средней дистанции на быстроту и точность. Развитие координационных качеств.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
65				Броски мяча с различных точек из-за трех очковой линии.	Блокирование броска. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
66				Ловля мяча после отскока от щита и передача.	Сочетание приемов. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча ведение передача, бросок.	Знать: технику ловли. Уметь: бросать штрафной бросок.	
67				Перемещение остановки. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	Бросок двумя руками сверху в движении. Развитие координационных качеств.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
68				Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по боковой линии и бросок. Учебная игра.	Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
69				Ловля и передача в сочетании с другими техническими приемами.	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
70				Перехват мяча и быстрая передача на ход партнеру. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
71				Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	Быстрое нападение через защитника. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	

72				Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок. Броски мяча с различных точек на точность.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
73				Зонная защита 2-2-1. Учебная игра.	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый переход от защиты к атаке. Развитие координационных способностей.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	
74				Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Стойка и передвижение игрока. Подвижная игра «Пройди защиту». Учебная игра с применением всех разученных элементов.	Знать: выполнение технических действий в игре. Уметь: играть в баскетбол.	

5. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

75				Строевой шаг, повороты кругом в движении. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Подводящие упражнения	Знать технику строевого шага. Уметь выполнять перестроения в колонне.	
76			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	Подводящие упражнения			
77			Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Подводящие упражнения			

78				Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	Подводящие упражнения	Знать технику общеразвивающих упражнений без предметов. Уметь выполнять упражнения.	
79				Упражнения с набивными мячами.	Подводящие упражнения	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами.	
80				Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами.	Подводящие упражнения		
81				Подтягивания, упражнения в висах в висах и упорах.	Подводящие упражнения	Знать технику выполнения висов, упоров, опорных прыжков. Уметь выполнять висы упоры. Уметь выполнять опорные прыжки.	
82				Подъём в упор силой (Ю). Длинный кувырок, стойка на лопатках (Д).	Подводящие упражнения		
83				Вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	Подводящие упражнения		
84				Подъём переворотом (Ю). Кувырок назад (Д).	Подводящие упражнения		
85				Прыжок ноги врозь через коня (Ю). Прыжок ноги врозь через козла (Д).	Подводящие упражнения		
86				Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см.	Подводящие упражнения		Знать технику выполнения стоек, кувырков, переворотов. Уметь выполнять комбинации упражнений из данных элементов. Знать технику лазанья по канату. Уметь лазить по канату.
87				Стойка на руках с помощью.	Подводящие упражнения		
88				Лазанье по канату с помощью ног и на скорость.	Подводящие упражнения		
89				Подъем разгибом (Ю). Равновесие на верхней жерди (Д).	Подводящие упражнения	Уметь выполнять элементы на перекладине.	
90				Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (Д). Вис согнувшись, вис прогнувшись (Ю).	Подводящие упражнения	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях.	

91				Лазание по канату в два приема.	Подводящие упражнения	Уметь лазать по канату в два приема.	
92				Толчком двух ног вис углом (Д). Подтягивание на перекладине (Ю).	Подводящие упражнения	Уметь выполнять элементы на перекладине.	
6. Легкая атлетика (10 ч)							
93				Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	Знать: что такое многоскоки Уметь: правильно выполнять метание мяча	
94				Прыжки в длину, с разбега способом согнув ноги.	Эстафета 4*100 м. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность полета.	Знать: правильную передачу эстафетной палочки Уметь: правильно передать палочку	
95				Кросс 2000 м девушки и 3000 м юноши, на время.	Равномерный бег до 10 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Знать: что такое многоскоки Уметь: правильно выполнять метание мяча	
96				Челночный бег 6*10 м. Метание гранат на результат.	Бег 60 м на время. Эстафета 4*60 м. Прыжки в длину на результат. Специальные беговые упражнения.	Знать: правильную передачу эстафетной палочки Уметь: правильно передать палочку	
97				Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Знать технику прыжка Уметь: правильно выполнять метание мяча	
98				Бросок набивного мяча 3 кг и 2 кг двумя руками из различных И.П.	Челночный бег 6*10 м. Развитие скоростных качеств.	Знать: технику бега на средней дистанции Уметь: изменять скорость при беге	
99				Эстафета, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Челночный бег 6*10 м. Развитие скоростных качеств.	Знать: технику бега на средней дистанции Уметь: изменять скорость при беге	

100				Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты.	Прыжки в длину способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Знать технику прыжка Уметь: правильно выполнять метание мяча	
101				Эстафеты, старты из различных И.П. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	ОРУ.	Знать технику бега. Уметь правильно выполнять ускорение.	
102				Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Развитие выносливости.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	