



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Рязанской области
Управление образования администрации МО - Шиловский муниципальный район
Рязанской области
МБОУ Борковская сош


РАССМОТРЕНО

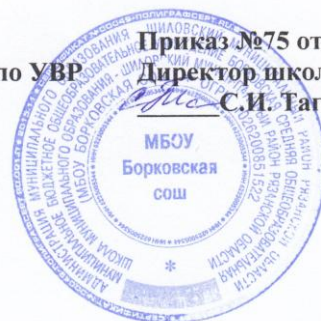
На заседании ШМО учителей
технологии, искусства и
физической культуры
Протокол № 1 от 28.08.2023г
Руководитель ШМО
 С.А.Савина

СОГЛАСОВАНО

29.08.2023г
Заместитель директора по УВР
 Ж.В. Козина

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №75 от 30.08.2023г
Директор школы
 С.И. Тагунова



Рабочая программа

(ID 1504988)

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Критерии и нормы оценки ЗУН.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении;
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. д.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки

в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

деятельности.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с

препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

- 4) эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях
 - спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- 6) трудового воспитания:
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- 7) экологического воспитания:
- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности.
- 8) ценности научного познания:
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
 - осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических

нагрузок;

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	0	[[1. http://school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов; 2.Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 3. http://fizkultura-na5.ru/ 4. https://fk-i-s.ru/ https://elenasport69.jimdo.com/ - 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 7.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html 8.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 9.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com]]
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	0	[[1.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9]]
Итого по разделу		8			
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	0	[[1.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com]]
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	[[1.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	1. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 3. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com]]
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	1. Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	1. Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	0	0	1. Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	0	1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 2. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт 3. Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4.2	Базовая физическая подготовка	18	0	0	1. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 2. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт 3. Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html 3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
[[Итого]]		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	в процессе урока	0	0	1.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	в процессе урока	0	0	1.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	в процессе урока	0	0	Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	в процессе урока	0	0	Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5	0	0	1.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 3.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	0	0	1.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 2.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 3.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html]]
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	7	0	0	[[1.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 2.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 3. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	0	0	0	Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
3.2	Модуль "Плавательная подготовка"	9	0	0	1.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 2.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 3.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	14	0	введите значение	1.Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 2.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4.2	Базовая физическая подготовка	14	0	введите значение	Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru 2. http://fizkultura-na5.ru/ 3. https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	0	04.09.2023
2	Культура как способ развития человека	1	0	0	06.09.2023
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0	07.09.2023
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0	11.09.2023
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	13.09.2023
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	0	14.09.2023
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0	18.09.2023
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	0	20.09.2023
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0	21.09.2023
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	0	25.09.2023
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	27.09.2023
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	28.09.2023
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	02.10.2023
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	04.10.2023
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0	05.10.2023
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0	09.10.2023
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	11.10.2023

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0	
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0	
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0	
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0	
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0	
34	Техника судейства игры футбол	1	0	0	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0	
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0	
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0	
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0	
47	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1	0	0	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0	
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0	
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0	
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0	
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	0	0	
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	0	0	
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	0	
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)]]	1	0	0	
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)]]	1	0	0	
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	0	
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	0	
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	0	
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0	
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0	
67	Игры с мячом на воде	1	0	0	
68	Игры с мячом на воде	1	0	0	
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	
79	Участие в соревнованиях	1	0	0	
80	Участие в соревнованиях	1	0	0	
81	Участие в соревнованиях	1	0	0	
82	Участие в соревнованиях	1	0	0	
83	Судейство соревнований	1	0	0	
84	Судейство соревнований	1	0	0	
85	Знания о ГТО	1	0	0	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	0	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	
93	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	
94	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	0	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Высокий, низкий старт до 40м.		0	0	
2	Адаптация организма и здоровье человека. Стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу.	1	0	0	
3	Техника бега на 100м с высокого старта. Эстафетный бег по кругу. Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0	
4	Бег в равномерном темпе 2км – 3км.Определение индивидуального расхода энергии.	1	0	0	
5	Техника прыжков в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа. Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1	0	0	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Техника прыжков в высоту с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	
7	Метание гранаты 300 – 500 – 700г. Старты из различных положений. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	0	0	
8	Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроения на месте и в движении.	1	0	0	
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту. Лазанье по гимнастической лестнице.	1	0	0	
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Перевороты боком. Стойка на руках и голове.	1	0	0	
11	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Переворот боком. Стойка на руках и голове. Подтягивание в висе.	1		0	
12	Синхрोगимнастика «Ключ». Группировки на гимнастическом мате. Стойка на руках Стойка на голове.	1	0	0	0

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	Высокий, низкий старт до 40м.		0	0
13	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.	1	0	0
14	Банные процедуры. Длинный кувырок. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на лопатках Мост из положения стоя.	1	0	0
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	0
16	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку.	1	0	0
17	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0
18	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита.	1	0	0
19	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг).	1	0	0
20	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой.	1	0	0
21	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).	1	0	0
22	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	1	0	0
23	Техническая подготовка в футболе .Тактическая подготовка в футболе.	1	0	0
24	Развитие выносливости, скоростных и силовых, координационных способностей средствами игры футбол.	1	0	0
25	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.	1	0	0

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
1	Высокий, низкий старт до 40м.		0	0	
26	Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1	0	0	
27	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	
28	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе .	1	0	0	
29	Развитие скоростных и силовых и координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	0	0	
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	0	0	
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	0	0	
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	1	0	0	
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	0	0	
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	
35	Тактическая подготовка в волейболе .	1	0	0	
36	Общеспортивная подготовка в волейболе.	1	0	0	
37	Развитие скоростных, силовых и координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости.	1	0	0	
38	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	0	0	
39	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	0	0	
40	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	1	введите значение	введите значение	введите дату
41	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	введите значение	введите значение	введите дату

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Высокий, низкий старт до 40м.		0	0	
42	Техника плавания способом кроль и брасс на груди. Техника поворотов в воде.	1	0	0	
43	Техника плавания кроль и брасс на спине. Техника стартов.	1	0	0	
44	Совершенствование элементов кроля и брасса на груди. Движение ногами и согласование их с дыханием.	1	0	0	
45	Плавание в полной координации способом кроль и брасс на груди. Техника поворотов. Стартовый прыжок.	1	0	0	
46	Техника стартов. Стартовый прыжок. Старт из воды. Техника поворотов.	1	0	0	
47	Комплексное плавание кроль, брасс на груди в полной координации 100м.	1	0	0	
48	Проплывание 50 м способом кроль на груди в полной координации на время.	1	0	0	
49	Эстафета 4 по 34 м способом кроль на груди.	1	0	0	
50	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры на воде.	1	0	0	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	0	0	
60	Участие в соревнованиях.	1	0	0	
61	Судейство соревнований.	1	0	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
1	Высокий, низкий старт до 40м.		0	0	
62	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь.	1	0	0	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	0	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места.	1	0	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	0	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: днимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты.	1	0	0	

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 11 классе.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока	Дата провед. план	Дата провед. факт.
Легкоатлетические упражнения (7ч.)								
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Адаптация организма и здоровья человека	Вводный	Вводный инструктаж по ОТ. ИОТ № 91, 92-2019г. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, бег ускорением 30-60м. Финиширование. Встречная эстафета. Силовые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ, правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60-100м	текущий	1		
2.	Стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу. Здоровый образ жизни современного человека	Совершенствование	Равномерный бег 800м ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Эстафетный бег по кругу. Передача эстафетной палочки. Финиширование. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60-100м	текущий	2		
3.	Техника бега на 100 м с высокого старта. Эстафетный бег по кругу. Определение индивидуального расхода энергии]]	Комплексный	Равномерный бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на результат 30, 60, 100м. Тройной прыжок с места.. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта 30-60- 100м, прыгать в длину с разбега, с места с двух ног.	текущий	3		
4.	Бег в равномерном темпе 2 км – 3 км. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	Комбинированный	Бег 2-3км на время. ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища из положения лежа. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Салки с мячом». Развитие выносливости.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	4		
5.	Техника прыжков в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа. Физическая культура и продолжительность жизни человека	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжках в длину с места. Метание набивного мяча. Прыжки через мячи. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.	текущий	5		

6.	Техника прыжков в высоту с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Сгибание рук в упоре лежа. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа, метать теннисный мяч на дальность и в цель.	текущий	6		
7.	Метание гранаты 300-500-700г. Старты из различных положений.Оказание первой помощи при травмах и ушибах	Комбинированный	Равномерный бег 1000м. ОРУ в движении и на месте.Метания гранаты на дальность и в цель. Старты из различных положений. Подвижная игра «Салки с мячом».Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность, прыгать в высоту с разбега, бегать в равномерном темпе до 30 мин, сгибать руки в упоре лежа, поднимать туловище из положения лежа.	текущий	7		

Гимнастика с элементами акробатики (14ч)

1.	Строевые упражнения.Повороты на месте.Перестроения на месте и в движении.Оказание первой помощи при вывихах и переломах	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №17-2014г. Повороты на месте. Перестроения.Строевой шаг. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в вися. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, висы и упоры. Подтягивание в вися.	текущий	8		
----	---	---------------------------	---	---	---------	---	--	--

2.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по шесту. Лазанье по гимнастической лестнице. Оказание первой помощи при обморожении, солнечных и тепловых ударах		Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Группировки. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Лазанье по шесту. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды, висы и упоры. Подтягивание в висе. Упражнения в равновесии.	текущий	9		
3.	Переворот боком. Стойка на руках и голове. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебных дней и недель	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	10		
4.	Переворот боком. Стойка на руках и голове. Подтягивания в висе. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	Комплексный	ОРУ. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Стойка на голове. Стойка на руках у стены и с помощью партнера. Переворот боком. Игра «Снайпер». Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии	текущий	11		
5.	Группировки на гимнастическом мате. Стойка на руках. Стойка на голове. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Ходьба по бревну на носках, повороты, прыжки, соскок. Лазанье по шесту. Группировки. Стойка на руках у стены и самостоятельно на гимнастическом мате. Подвижные эстафеты. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, упражнения в равновесии, лазанье по шесту	текущий	12		
6.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Синхροгимнастика «Ключ»]]	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	13		

7.	Длинный кувырок. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Массаж как форма оздоровительной физической культуры	Комплексный	ОРУ с мячами. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинаций. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации упражнения в равновесии, опорный прыжок.	текущий	14		
8.	Акробатические комбинации. Сгибание рук в упоре лежа. Банные процедуры	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках без помощи рук, переход в упор присев. Мост из положения стоя. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	15		
9.	Акробатические комбинации. Прыжки через скакалку. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Комплексный	ОРУ с гимнастическими скакалками. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Переворот боком. Стойка на руках, переход в кувырок вперед в упор присев. Мост из положения стоя. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	16		
10.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	Комплексный	ОРУ с гимнастическими обручами. Акробатические комбинации. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь». Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	текущий	17		
11.	Опорные прыжки. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Упражнения для профилактики респираторных заболеваний	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь», «согнув ноги». Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки.	Текущий	18		

12.	Висы на перекладине. Передвижения в виси. Подтягивание в виси. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в виси. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в виси. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в виси.	Текущий	19		
13.	Висы на перекладине. Передвижения в виси. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей с помощью занятий силовой гимнастикой	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Перестроения. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор, передвижения в виси. Махом одной толчком другой подъем переворотом. Подтягивание в виси. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорные прыжки, висы, подтягивание в виси.	Текущий	20		
14.	Комплекс утренней гимнастики. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (растяжка)]]	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание в виси. Эстафеты с гимнастическими обручами. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие силовых способностей, координации, гибкости.	Уметь: выполнять акробатические комбинации из изученных материалов.	Текущий	21		

Плавание(10ч.)

1.	Техника плавания способом кроль и брасс на груди. Техника поворотов в воде. Развитие гибкости с помощью занятий по программе «Растяжка»	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ №19-2014г. ОРУ на суше. Дыхательные упражнения на суше. Скольжение «стрелочкой» с выдохом в воду. Скольжение с плавательной доской(работа рук и ног). Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание способом кроль на груди 3 по 50 м.	Знать: Названия плавательных упражнений; стили плавания. Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	22		
----	---	---------------------------	---	--	---------	----	--	--

2.	Техника плавания способом кроль и брасс на спине. Техника стартов..	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Упражнение «выдох в воду». Скольжения. Дыхание при плавании способом кроль на груди и брасс груди. Работа рук и ног при плавании брасс на груди. Техника поворотов в воде. Проплывание 3 по 50м способом кроль на груди.	Уметь: делать выдох в воду, скользить по воде, выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	текущий	23		
3.	Совершенствование элементов кроля и брасса на груди. Движение ногами и согласование их с дыханием.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные и имитационные упражнения на суше. Дыхание при плавании кроль и брасс на спине. Работа с плавательными досками. Проплывание способом брасс и кроль на спине в полной координации 17м – 20 раз. Игра.	Уметь: погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	24		
4.	Плавание в полной координации способом кроль и брасс на груди. Техника поворотов. Стартовый прыжок.	Комплексный	ОРУ на суше.. Имитационные упражнения. Движение ног в брассе и кроле на спине с плавательной доской. Проплывание способом брасс на спине 17м–10 раз. Проплывание способом кроль на спине 17м-10 раз. Стартовый прыжок.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс на груди, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	25		
5.	Техника стартов. Стартовый прыжок. Старт из воды. Техника поворотов.	Изучение нового материала	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Проплывание способом кроль и брасс на груди 17м – 10раз. Повороты в воде. Старт из воды. Стартовый прыжок вниз головой. Игра.	Уметь: погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль на и брасс груди, выполнять стартовый прыжок, выполнять закрытый поворот в воде.	текущий	26		
6.	Комплексное плавание кроль, брасс на груди в полной координации 100м.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Комплексное плавание кроль и брасс на груди 100м- 4 раза. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ;плыть способом кроль и брасс в полной координации.	текущий	27		
7.	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	Комплексный	ОРУ на суше. Имитационные упражнения. Упражнение «выдох в воду». Работа с плавательными досками. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Старт из воды. Повороты в воде.	Уметь: погружаться в воду сооткрытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду ;плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	28		
8.	Проплывание 50 м способом кроль на груди в полной координации на время.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения. Работа с плавательными досками. Стартовый прыжок. Проплывание 50м на время. Игра.	Уметь: погружаться в воду с открытыми глазами; задерживать дыхание под водой; делать выдох в воду; плыть способом кроль и брасс в полной координации; выполнять стартовый прыжок с тумбочки.	текущий	29		

9.	Эстафета 4 по 34м способом кроль на груди.	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения в воде. Работа с плавательными досками. Эстафета 4 по 34м способом кроль на груди.Игра.	Уметь: плыть способом кроль и брасс в полной координации 50-100м.	текущий	30		
10.	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры на воде.	Комплексный	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Дыхательные упражнения.Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Подвижные эстафеты.	Уметь: плыть способом кроль, брасс на груди и кроль, брасс на спине в полной координации 50-100м, спасать тонущего в воде и транспортировать пострадавшего в воде.	текущий	31		
Лыжная подготовка (12ч)								
1.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот «плугом».	Комплексный	Текущий инструктаж по ОТ. ИШОТ № 62-2014г. Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. ОРУ на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.Попеременный двухшажныйход. Подъем в гору скользящим шагом.Торможение и поворот «плугом».	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения. Знать: историю лыжного спорта; основные правила соревнований; правила техники безопасности.	текущий	32		
2.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	33		
3.	Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой».	Совершенствов ания	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками. Одновременный двухшажный ход. Техника подъема «ёлочкой».Поворот переступанием в движении.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	34		
4.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения плугом.	Совершенствов ания	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом. Преодоление дистанции 2 км. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	35		
5.	Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход.	Комплексный	Равномерный бег 400м. ОРУ на месте. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Техника конькового хода. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	36		

6.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ в движении и на месте. Прохождение дистанции 3 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	37		
7.	Прохождение дистанции 4 км без учета времени	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ с лыжными палками. Прохождение дистанции 4 км известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	38		
8.	Попеременный двухшажный ход. Переход на одновременный бесшажный ход.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход, Переход на одновременный бесшажный ход по сигналу.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	39		
9.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Комплексный	ОРУ на месте. Одновременный двухшажный ход 1000м. на время. Прохождение ворот. Техника торможения «плугом», упором.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	40		
10.	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный двухшажный ход по сигналу. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Игры.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	41		
11.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Комплексный	Равномерный бег 200м. ОРУ на месте. Прохождение дистанции 3 км без учета времени известными ходами.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	42		
12.	Прохождение дистанции 5 км на время.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции 5км известными ходами на время.	Уметь: правильно выполнять технические действия; выполнять контрольные упражнения.	текущий	43		

Спортивные игры(20ч.)

1.	Текущий инструктаж по ОТ. ИОТ №91,92-2019г. Стойки и перемещения в волейболе. Техника верхней передачи мяча в парах и индивидуально. Учебная игра.	Изучение нового материала	Текущий инструктаж по ОТ ИОТ № 91,92 - 2019г. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Знать: историю волейбола; основные правила игры в волейбол.	текущий	44		
2.	Техника верхней передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Комплексный	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	45		
3.	Техника нижней передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра. Техническая подготовка в волейболе	Изучение нового материала	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	46		
4.	Передача мяча в парах через сетку. Учебная игра. Тактическая подготовка в волейболе	Комплексный	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	47		
5.	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча через сетку с перемещением. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения в стойке. Прыжковые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах и на сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	48		
6.	Обучение верхней передачи в группах. Учебная игра.	Изучение нового материала	ОРУ. Перемещения в стойке. Перемещения на сетку. Верхняя передача мяча в группах на месте и с перемещением. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	49		

7.	Техника передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Комплексный	Ору. Передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча на стенку и парах. Нижняя прямая подача мяча 3-6 м. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	50		
8.	Техника верхней передачи с перемещением. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Перемещения по линиям. Прыжки через гимнастическую скамейку. Техника верхней передачи с перемещением вдоль зала. Нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	51		
9.	Обучение технике подач. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Обучение техники верхней и нижней подач с 3-6м. Прием подач. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	52		
10.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах сидя, в приседе, через сетку. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	53		
11.	Нижняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. Нижняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в мини волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	54		
12.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комплексный	ОРУ в движении и на месте. Комбинации из освоенных элементов перемещений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя подачи мяча через сетку. Передача мяча в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	55		
13.	Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	56		

14.	Баскетбол. Стойки. Перемещения в стойке. Остановки. Повороты в баскетболе. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	57		
15.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Передача мяча в парах. Техническая подготовка в баскетболе	Комплексный	ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Обводка стоек. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	58		
16.	Передача мяча в движении без сопротивления противника. Тактическая подготовка в баскетболе	Комплексный	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег с отбиванием мяча. Передача мяча в движении без сопротивления противника	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	59		
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	60		
18.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке по прямой и с изменением направления. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	61		

19.	Ведение мяча. Обводка стоек. Передача мяча в парах, тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Обводка стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в тройках. Бросок в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	62		
20.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия в игре.	Текущий	63		

Легкая атлетика (7ч.)

1.	Текущий инструктажпо. Высокий, низкий старт. Стартовый рагон. Подтягивание на перекладине. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Выбегание с высокого и низкого старта 10-15м. Бег с ускорением с высокого старта 30м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	64		
2.	Бег с ускорением 30-60-100м. с высокого старта. Эстафетный бег по кругу.	Комплексный	Равномерный бег 600м. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с высокого и низкого старта 30-60м. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу. Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции.	текущий	65		
3.	Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега. Разбег, толчок, приземление. Прыжки в длину с разбега. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега.	текущий	66		

4.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине.	Комплексный	Равномерный бег 800м. ОРУ на месте. Растяжка. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивание, приземление. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	67		
5.	Челночный бег 3 по 10м. Эстафеты с заданием. Подтягивание на перекладине. Техническая подготовка в футболе	Комплексный	Равномерный бег на месте. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10м. на результат. Метание теннисного мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание».	текущий	68		
6.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Метание гранаты на дальность 300-500-700 гр. Тактическая подготовка в футболе	Комплексный	Бег 2000м на время. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Метание гранаты 300-500-700 гр. на дальность. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность, метание гранаты на дальность.	текущий	69		
7.	Бег на выносливость 2-3 км. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание рук в упоре лежа. Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	Комплексный	ОРУ на месте. Бег на выносливость 2-3 км. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости.	Уметь: правильно выполнять высокий и низкий старт; бегать спринтерские дистанции; прыгать в длину с разбега; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать теннисный мяч на дальность; бегать длинные дистанции.	текущий	70		