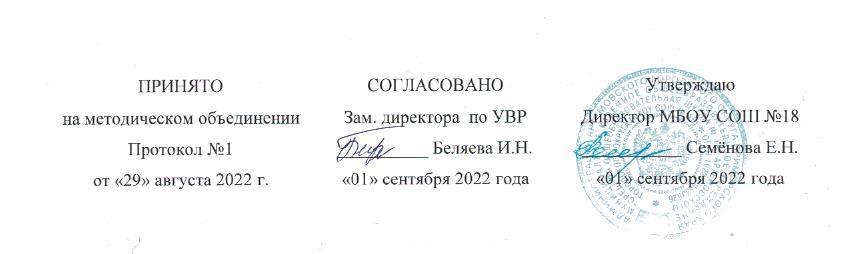
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»   
Артемовского городского округа**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**10-11 класс**

**2022 -2023 учебный год**

**Артемовский городской округ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по физической культуре для учащихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. По авторской линии УМК Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся.

На изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится 204 учебных часа, 102 часа в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа в 11 класса (3 часа в неделю).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования на базовом уровне, **выпускник научится:**

• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

•пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально ­ прикладной и оздоровительно ­ корригирующей направленности;

• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

•характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение

и знать особенности проведения;

• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

• практически использовать приемы защиты и самообороны;

•составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно ­ спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

•выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

• осуществлять судейство в избранном виде спорта;

• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Примерные требования к двигательной подготовленности**

**учащихся 10-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, сек.  Бег 60 м, сек.  Бег 100 м, сек.  Челночный бег 5х10 м, сек.  Шестиминутный бег, м  Бег 3000 м, мин, сек,  2000 м, мин, сек.  Бег 1000 м  Кросс 3000 м, мин, сек.  2000 м, мин, сек.  Прыжки в длину с места, см  Прыжки в длину с разбега, см  Метание гранаты на дальность, 700гм  500г, м  Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)  Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (кол-во раз)  Поднимание туловища из положения, лежа на спине согнув ноги руки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)  Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)  Наклоны вперед из положения, сидя см. | 4.6  8.6  13.1  12.7  1550  12.20  -  3.50  15.00  -  240  440  32  -  14  29  25  40  +7 | 4.8  9.0  13.7  12.9  1350  13.00  -  4.00  16.00  -  225  400  26  -  12  25  20  30  +4 | 5.1  9.8  14.3  13.1  1150  13.50  -  4.10  17.00  -  215  340  22  -  10  21  17  20  0 | 5.0  9.2  15.2  14.7  1350  -  8.40  4.30  -  10.00  185  375  -  18  20  20  23  15  +11 | 5.2  9.8  16.2  14.9  1150  -  9.20  4.40  -  11.40  175  340  -  13  17  17  20  12  +7 | 5.4  10.6  17.0  15.1  1000  -  10.00  4.50  -  12.50  160  300  -  11  14  13  15  10  +4 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю общеобразовательную школу. Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно ­ значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

• гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;

• гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и право порядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

• готовность служить Отечеству и защищать его;

• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, на ходить общие цели, сотрудничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно ­ исследовательской, проектной и других видах деятельности;

• нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

• готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

• принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно ­ оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;

• осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

• основы экологического мышления, осознание влияния социально ­ экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно ­ оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

• способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

• умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно ­ оздоровительной и спортивно ­ оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наи более рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно ­ оздоровительной и физкультурно ­ оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Метапретметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

• умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно ­ исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информационно ­ познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

• знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни. В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятным аппаратом;

• способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи. В области нравственной культуры:

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

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

• способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

• умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**

• умение преодолевать трудности и выполнять учебные за дания по физической культуре в полном объеме;

• умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально ­ прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

**В области физической культуры:**

• умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.  
 Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

• умение самостоятельно определять цели деятельности,планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения

проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когни-ивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  
• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;

• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраныздоровья*.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовкав национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; *прикладное плавание*.

**Распределение учебного времени**

**реализации программного материала по физической культуре 10-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1. | Основы знаний учебного предмета «Физическая культура» | В процессе уроков |
| 2. | Техника безопасности на уроках по физической культуре | В процессе уроков |
| 3. | Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 76 |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 45 |
| 5. | Баскетбол | 42 |
| 6. | Волейбол | 41 |
| **Всего:** | | **204** |

**Распределение учебного времени по четвертям в 10 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кол-во**  **учебных**  **недель** | **Всего часов** | **Вид программного материала** | **Часы** |
| I четверть | 8 | 25 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 25 |
| II четверть | 8 | 24 | Гимнастика с элементами акробатики. | 24 |
| III четверть | 10 | 32 | Баскетбол. | 20 |
| Волейбол. | 12 |
| IV четверть | 9 | 24 | Волейбол. | 10 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 14 |
| **Всего:** | **34** | **102** |  | **102** |

**Распределение учебного времени по четвертям в 11 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кол-во**  **учебных**  **недель** | **Всего часов** | **Вид программного материала** | **Часы** |
| I четверть | 8 | 24 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 24 |
| II четверть | 8 | 24 | Гимнастика с элементами акробатики. | 24 |
| III четверть | 10 | 30 | Баскетбол. | 20 |
| Волейбол. | 10 |
| IV четверть | 8 | 24 | Волейбол. | 10 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 14 |
| **Всего:** | **34** | **102** |  | **102** |

**Учебно-тематическое планирование**

**программного материала учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема и ее содержательные линии** | **Практическое**  **содержание темы** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Теоретический раздел (в процессе занятий)** | | |
| **Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.**  Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, в тренажерном зале, на стадионе и на спортивных соревнованиях. | Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические); отсутствие страховки и самостраховки; неблагоприятные погодные условия. | Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности. |
| **10 класс (102 часа)** | | |
| **Основы знаний (в процессе уроков)** | | |
| **Оздоровительные системы физического воспитания.**  Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах. | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. |
| **Оздоровительные мероприятия** по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. | Приобретение знаний и умений по выполнению основных оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузок и повышение работоспособности. | Демонстрируют знания и умения по использованию основных оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после нагрузок и повышению работоспособности. |
| **Особенности соревновательной деятельности** в массовых видах спорта и подготовки к ней. | Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней. | Демонстрируют знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта. |
| **Индивидуальная подготовка** корригирующей направленности. | Приобретение знаний и умений по индивидуальной подготовке корригирующей направленности. | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. |
| **Формы занятий,** особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок; требования безопасности. | Приобретение знаний о формах проведения занятий и умений по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. | Демонстрируют знания о формах проведения занятий и умения по их планированию, контролю и регулированию нагрузок. |
| **Учебно-тренировочная часть** | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 39 часов** | | |
| **Легкая атлетика – массовый вид спорта.** Использование легкоатлетических упражнений в других видах спорта. Роль легкой атлетики в жизни человека. Простота и доступность легкоатлетических упражнений. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность в легкой атлетике для реализации потенциальных способностей, укрепления здоровья, восстановления и реабилитации после травм и болезней. | Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности. | Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. |
| **Бег – естественный способ передвижения.** Гигиеническое и оздоровительное значение бега. Специальные упражнения бегуна. Гладкий бег. Техника бега на средние, длинные и короткие дистанции. Основные виды и техника эстафетного бега. Бег с преодолением искусственных препятствий. | Изучение, освоение и совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий).  Спринтерский бег 60 метров.  Спринтерский бег 100 метров.  Спринтерский бег 200 метров.  Бег 400 м; 800 м.  Бег 2000м; 3000м.  Эстафетный бег 4х100м; 4х200м;  Челночный бег 3х10м; 6х9м;  Челночный бег 10х10 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Кросс -** бег по пересеченной местности. | Освоение и совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».**  Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Основные фазы прыжка в высоту. Специальные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, движений в фазе полета над планкой и приземления. | Овладение техникой, совершенствование техники прыжков в высоту.  Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| **Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».**  Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спринтерская и прыжковая подготовка. Особенности техники разбега, отталкивания, фазы полета, выполнения приземления. | Овладение техникой, совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.  Прыжок в длину с места на дальность. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| **Тройной прыжок.**  Техника выполнения тройного прыжка, официально утвержденная и включенная в современные правила проведения легкоатлетических соревнований. | Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка. Последовательность освоения техники тройного прыжка. Освоение ритма и уяснение фаз выполнения (разбег – скачок – шаг – прыжок). Отталкивание в скачке и шаге, сочетание шага и прыжка. | Осваивают и демонстрируют технику выполнения тройного прыжка.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. |
| **Метания и толкания.**  Техника метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность. Техника толкания ядра на дальность. Правильное держание снарядов. Положение рук, ног и туловища метающего. Согласованность движений рук, ног и туловища при выполнении метания и толкания. | Разучивание и овладение техникой метания гранаты. Метание на дальность и в цель. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх.  Разучивание и овладение техникой толкания ядра. Толчок с разворота. Толчок скачком. | Применяют метательные и толкательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Осваивают и демонстрируют технику метания гранаты в цель и на дальность.  Осваивают и демонстрируют технику толкания ядра. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 час** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.** | Виды гимнастики: оздоровительная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. |
| **Организующие команды и приемы.**  Строевые упражнения. Управление строем. | Закрепление ранее изученных приемов и упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых.  Построения и перестроения. Передвижения. Повороты в движении. Размыкания и смыкания.  Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. | Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых упражнений.  Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений.**  Утренняя гигиеническая гимнастика. Гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с предметами. | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.  Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями, утяжелителями;  Девочки с обручами, с большим мячом, с гимнастическими палками, скакалками.  Разучивание и составление новых комплексов упражнений. | Демонстрируют выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут, физкультурных пауз, общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.  Описывают технику ОРУ. Составляют комплексы из числа разученных упражнений. |
| **Лазанье.**  Юноши. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по вертикальному канату способами в висе на согнутых руках, в два и три приема. Лазанье по канату с остановками, применяя различные способы его завязывания: стоя, петлей на бедре, подведя канат под обе ноги, восьмеркой. Групповое лазанье: по лестнице с партнером, сидящим на спине и на плечах; по канату с партнером, сидящим на плечах. Перелезания: с каната на канат, с лестницы на лестницу, в упоре, из виса в упор и обратно. | Повторение ранее изученных упражнений, разучивание, закрепление и совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Лазанье по канату в два, три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. | Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение упражнений в лазанье по гимнастической стенке, канату, лестнице. Демонстрируют лазанье по канату в два и три приема до 5 м 40 см, без помощи ног до 3 м 50 см. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Висы и упоры.**  Юноши. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях.  Девушки.Упражнения на разновысоких брусьях. | Составление и разучивание новых комбинаций упражнений в висах и упорах.  На перекладине: подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым­третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй­третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов.  На брусьях: из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук на махе вперед и на махе назад; из упора на руках подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад; стойка на плечах из седа ноги врозь.  На разновысоких брусьях:  наскок, перемах, перехват, вис лежа, подъем переворотом, спад в вис лежа, сед на бедре, соскок. | Осваивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений в висах и упорах. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Упражнения в равновесии.**  Девушки. Факторы, влияющие на успешность освоения упражнений.  Вскоки. Передвижения. Повороты. Прыжки. Соскоки. | Разучивание представленных упражнений и комбинаций упражнений, составление своих произвольных комбинаций упражнений.  Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. | Оценивают и демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.**  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках.  Переворот боком (колесо).  Переворот вперед, назад.  Стойка на руках.  Парные акробатические упражнения и поддержки.  Акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов). | Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений и парных акробатических упражнений.  Юноши. Кувырок вперед вдвоем, стойка на плечах с опорой на руки лежащего партнера на спине (руки верхнего на коленях нижнего партнера); стойка на руках (с помощью или опорой); кувырок назад через стойку на руках (с помощью); кувырок вперед прыжком. Девушки. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх; три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками); основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать; прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений.  Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Опорные прыжки.**  Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.  Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).  Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). | Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Элементы художественной гимнастики.**  Упражнения с обручем. Ритмическая гимнастика. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). | Освоение элементов художественной гимнастики.  Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки» и «спирали». Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально­лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. | Демонстрируют элементы художественной гимнастики и свою произвольную программу из освоенных упражнений (не менее 8 элементов). Соблюдают правила техники безопасности, страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, акробатической дорожке, перекладине. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости.** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Баскетбол – 20 часов** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов и олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Овладевают терминологией игры. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в защитной стойке баскетболиста лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Демонстрируют приобретенные навыки и умения, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке. |
| **Освоение ловли и передач мяча.** | Совершенствование техники движений. Передачи и ловля мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ловля двумя руками в прыжке высоко летящего мяча. Передача мяча одной и двумя руками от головы. |
| **Освоение техники ведения мяча.** | Совершенствование техники движений. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Перевод мяча перед собой и за спиной. Финты и сочетания игровых приемов. |
| **Овладение техникой бросков мяча.** | Броски одной рукой от плеча с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. |
| **Освоение тактики игры.** | Совершенствование тактических игровых приемов. Перехват мяча. Личная защита. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Развитие скоростных качеств. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **Волейбол – 22 часов** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. Знания о спортивной игре.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Терминология избранной спортивной игры. Судейские жесты. Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов и олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Овладевают терминологией игры. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку, то же в прыжке. Передача мяча снизу. Нижний прием. Прием мяча в падении. |
| **Освоение техники подач мяча.** | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи снизу двумя и одной рукой. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара.** | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера. |
| **Освоение тактики игры** | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)** | | |
| Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 10 классе. | Определение результативности занятий. | Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки. |
| **11 класс (102 часа)** | | |
| **Основы знаний (в процессе уроков)** | | |
| **Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».**  Закон Российской Федерации «Об образовании». Федеральные государственные образовательные стандарты: требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основных образовательных программ. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура». | Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.  Принципы государственной политики в области физической культуры: непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учет интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта; ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние; гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом. | Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту. |
| **Индивидуально‑ориентированные здоровьесберегающие технологии.** Индивидуальный подход к использованию полученных знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Ведущие принципы при организации и проведении занятий по физической культуре. Проблемы в области за щиты, укрепления и сохранения здоровья. | Приобретение новых знаний по использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья. | Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий. |
| **Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Методика организации и проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях. | Приобретение новых методических знаний и умений по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта. |
| **Активный отдых и формы его организации.** Физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Отдых в дни школьных каникул. Туризм. | Приобретение новых знаний о формах организации активного отдыха. | Практически применяют полученные знания для организации активного отдыха. |
| **Физкультурные мероприятия совместно с детьми младшего школьного возраста**. Главная задача таких мероприятий. Факторы, которые следует учитывать при планировании и проведении мероприятий активного отдыха со школьниками младших классов. | Приобретение знаний и умений по организации и проведению физкультурных мероприятий совместно с детьми младшего школьного возраста. | Практически применяют полученные знания и умения в ходе физкультурных мероприятий, проводимых совместно с детьми младшего школьного возраста. |
| **Требования к выполнению контрольных упражнений.**  Бег на 30, 60 и 100 м. с высокого старта. Бег на 3 км. (юноши) и 2 км. (девушки). Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Шестиминутный бег. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Сгибание и выпрямление рук из упора на кистях о поверхность пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Изучение требований к выполнению контрольных упражнений по легкой атлетике, общей физической подготовке. | Используют полученные знания при подготовке к выполнению контрольных упражнений и во время их выполнения. |
| **Учебно-тренировочная часть** | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – 38 часов** | | |
| **Проведение разминки с группой.** Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка. | Приобретение навыков проведения разминки с группой. | Разрабатывают план проведения разминки для конкретного занятия. Практически проводят разминку по разработанному плану. |
| **Тактическое умение в беговых дисциплинах.** Выбор места на старте. Изменение темпа и скорости бега на дистанции. Выполнение обгона соперников. Лидирование в группе. Определение начала финишного ускорения. Общие тактические приемы, необходимые для любого бегу на: резкие рывки, высокая скорость бега по дистанции, если соперник сильнее в спринте; умение энергично и решительно выходить при попадании в «коробочку»; поддержание темпа и скорости бега, пока не пройдена финишная черта. | Совершенствование тактических умений в беговых дисциплинах. | Применяют приобретенные тактические умения на соревнованиях по беговым дисциплинам. |
| **Двигательные качества легкоатлета.** Скоростная подготовка. Развитие выносливости, скоростно­силовых качеств, скоростной выносливости. Разработка плана тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств. | Освоение умений и навыков по развитию двигательных качеств легкоатлета. | Разрабатывают и представляют план тренировочного занятия по развитию легкоатлетических двигательных качеств, подготовленный с учетом своих индивидуальных особенностей и способностей. |
| **Подготовка и участие в соревнованиях.** Стимул для тренировок. Воспитание уверенности в себе, волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Соблюдение определенных правил в период непосредственной подготовки и во время соревнований. | Приобретение необходимых знаний и умений для эффективной подготовки и успешного участия в соревнованиях. | Используют приобретенные знания и умения во время тренировок и соревнований. |
| **Бег – естественный способ передвижения.**  Финиш в беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на средние, длинные и короткие дистанции (гладкий, эстафетный, с преодолением естественных или искусственных препятствий). | Совершенствование техники бега на различные дистанции.  Спринтерский бег 100 м.; 200м  Бег со средней и высокой интенсивностью на 300-400 м. (девушки) и 400-500 м. (юноши).  Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег с умеренной интенсивностью до 4500 м. (девушки) и 5500 м. (юноши).  Бег 1500м  Эстафетный бег 4х100; 4х200  Челночный бег 3х10м; 6х9м;10х10м | Совершенствуют свои навыки и умения в беге на различные дистанции и в эстафетном беге. |
| **Кросс -** бег по пересеченной местности. | Освоение и совершенствование применяемой тактики на соревнованиях по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности до 5 км. (девушки) и до 10 км. (юноши). | Практически применяют на соревнованиях по бегу полученные знания. Преодолевают на время 3 км. (девушки) и 5 км. (юноши). |
| **Прыжки.**  Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжков: с места, с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», в высоту способом «перешагивание», тройного прыжка. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту. | Совершенствуют свои навыки и умения в выполнении прыжков в длину и высоту. |
| **Метания и толкания.**  Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега в цель и на дальность, толкания ядра на дальность, бросок набивного мяча на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м.  Совершенствование техники броска набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения стоя.  Совершенствование техники толкания ядра способами «Толчок с разворота», «Толчок скачком». | Совершенствуют и демонстрируют правильную технику метания снарядов. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач профессионально-прикладной физической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа** | | |
| **Организующие команды и приемы.**  Строевые упражнения. Совершенствование в выполнении строевых приемов, разученных ранее. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек. | Закрепление ранее изученных приемов и упражнений. | Демонстрируют правильное выполнение строевых упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности. Комплексы упражнений.**  Упражнения без предметов и с предметами, выполняемые потоком и в движении, утренняя гигиеническая гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы, в парах, со скакалкой. | Разучивание и составление новых комплексов упражнений. | Составляют, разучивают и демонстрируют выполнение комплексов упражнений. |
| **Упражнения в лазанье**.  Юноши. Методы обучения лазанью по канату: целостный, метод расчленения, метод подводящих упражнений, метод предписаний алгоритмического типа (метод программирования). Лазанье по канату с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу - канат сбоку и канат между ног). | Изучение методов обучения лазанья по канату, совершенствование навыков в лазанье по канату различными способами. | Осваивают методы обучения лазанью по канату, закрепляют навыки в лазанье по канату различными способами. |
| **Висы и упоры.**  Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.  Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений. | Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах на перекладине и упорах на брусьях (юноши).  Составление и разучивание новых произвольных комбинаций упражнений в висах и упорах на разновысоких брусьях (девушки). | Осваивают и демонстрируют выполнение предложенных комбинаций упражнений в висах и упорах. Составляют свои индивидуальные и групповые комбинации из 6-8 освоенных упражнений в висах и упорах, тренируются и демонстрируют их выполнение. |
| **Упражнения в равновесии.**  Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов). | Разучивание указанных упражнений и своих индивидуальных произвольных комбинаций упражнений. | Демонстрируют выполнение упражнений и комбинаций упражнений на бревне. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.**  Парные акробатические упражнения и поддержки.  Произвольные акробатические комбинации из ранее разученных и освоенных элементов. Составление акробатической комбинации (не менее 8 элементов).  «Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг». | Разучивание, закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, акробатической комбинации упражнений, своей произвольной комбинации и парных акробатических упражнений.  Юноши. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед; стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад через стойку на руках; равновесие («ласточка»); основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх, переворот боком («колесо»), приставить ногу; произвольная комбинация из освоенных акробатических упражнений.  Девушки. В группировке лежа на спине многократные перекаты вперед и назад; «мост» из положения лежа на спине; «мост» из положения стоя с помощью; «мост» из положения стоя самостоятельно; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев кувырок назад в полу шпагат; произвольная комбинация акробатических упражнений. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных отдельных акробатических упражнений, комбинаций и парных акробатических упражнений. |
| **Опорные прыжки.**  Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление на гимнастический мат. Последовательность освоения техники прыжка. Подводящие упражнения. Страховка и помощь. | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.  Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).  Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.). | Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков. |
| **Элементы художественной гимнастики.**  Упражнения с лентой. Упражнения с обручем. Примерная комбинация на 16 тактов. | Освоение элементов художественной гимнастики.  Упражнения с лентой: Прыжки на месте и в движении через ленту в различных вариантах: лента в сторону, лицевой круг книзу или кверху, с шагом вперед прыжок через ленту на другую ногу, два шага разбега, выполняя прыжок поочередно с левой и правой ноги; лицевые круги книзу или кверху с прыжками через ленту с од ной ноги на другую до 8 раз подряд; мягкий бег в три шага, горизонтальный круг лентой над головой, прыжок шагом через ленту, выполняя ею лицевой круг. Примерная комбинация упражнений с лентой (вальс) на 16 тактов из учебника. Произвольная комбинация с лентой из освоенных упражнений.  Упражнения с обручем для составления произвольной комбинации: вращение обруча с перехватом одной и другой рукой; прыжок в обруч в сочетании с поворотом на 360 градусов; маховые движения обручем; прыжок в обруч «накидкой»; бросок обруча под плечо. Примерная комбинация упражнений с обручем (полька) на 16 тактов. | Демонстрируют элементы художественной гимнастики и примерную комбинацию на 16 тактов, а также свою произвольную комбинацию из освоенных упражнений. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Баскетбол – 20 часов** | | |
| **Техника игры** и физические качества баскетболиста. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты при ведении мяча, скоростно­силовых качеств и быстроты для выполнения передач мяча, координационных способностей для ловли мяча, скоростно­силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами». | Овладение и закрепление выполнения технических приемов игры, упражнения, направленные на развитие основных физических качеств баскетболиста, подготовительные игры для освоения основ баскетбола. | Демонстрируют приобретенные навыки и умения, необходимые для успешной игры в баскетбол. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **Волейбол – 20 часов** | | |
| **Основы тактики игры в волейбол**. Необходимые умения и навыки волейболиста. Функции игроков и комплектование команды. Тактические действия в нападении и защите: система игры в нападении через игрока передней линии, система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке, командные тактические действия в защите. Прием и передача мяча: прием подачи, первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием мяча снизу после удаpa одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. | Освоение основ тактики игры в нападении и защите во время двусторонней игры в волейбол. Совершенствование выполнения основных тактических приемов. | Разученные тактические действия применяют практически в игровой обстановке. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Контрольно-оценочная часть (в процессе уроков)** | | |
| Выполнение требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре в 11 классе. | Определение результативности занятий. | Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки. |

**Календарно-тематическое планирование**

**программного материала учебного предмета «Физическая культура» 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные результаты к разделу**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**  Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;  в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; | | | | |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема** | **Основные виды деятельности** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть** | | | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (25 часов)** | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции | Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Беговые упражнения. Равномерный бег 200 м. |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей. | Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. |
| 3 |  |  | Развитие скоростных способностей. | Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров. |
| 4 |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. | Специальные беговые упражнения.  Бег 60 м. Результат. |
| 5 |  |  | Равномерный бег по дистанции 6 мин. | Бег в равномерном темпе 6 мин.  Беговые упражнения отрезками 50 метров.  Комплекс упражнений на восстановление дыхания. |
| 6 |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. | Специальные беговые упражнения.  Бег 100 метров. Результат. |
| 7 |  |  | Овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 8 |  |  | Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. |
| 9 |  |  | Развитие скоростной выносливости. | Бег от 400 м. до 800 м.  Чередование бега и шага. |
| 10 |  |  | Овладение техникой длительного бега. | Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. |
| 11 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат. |
| 13 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок. |
| 14 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок. |
| 15 |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности. | Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности. |
| 16 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания. |
| 17 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат. |
| 18 |  |  | Развитие координационных способностей. | Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. |
| 19 |  |  | Развитие выносливости. Смешанное передвижение по дистанции. | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м. |
| 20 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. | ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. |
| 21 |  |  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости. | Беговые упражнения. Челночный бег 10х10м., 4х9м; 3х10м |
| 22 |  |  | Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б. |
| 23 |  |  | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка. | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка. |
| 24 |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. |
| 25 |  |  | Совершенствование техники прыжка. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. |
| **II четверть** | | | | |
| **Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики 24 часа** | | | | |
| **Предметные результаты к разделу**   * способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; * способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; * умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; * владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки) | | | | |
| 1 (26) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | История гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. |
| 2 (27) |  |  | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений. | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге. Комплекс упражнений на гибкость. |
| 3 (28) |  |  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке. |
| 4 (29) |  |  | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. |
| 5 (30) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 6 (31) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках. |
| 7 (32) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. |
| 8 (33) |  |  | Совершенствование акробатической комбинации. | Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись. |
| 9 (34) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление. |
| 10 (35) |  |  | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. | ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, колесо, прыжок на 3600. |
| 11 (36) |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики. | ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля.  Упражнения с отягощениями. |
| 12 (37) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым­третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй­третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. |
| 13 (38) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине. | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым­третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй­третий мах соскок назад с поворотом на 90 градусов. |
| 14 (39) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).  Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). |
| 15 (40) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков. | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). Сначала снаряд располагать наклонно (110-115 см).  Девушки. Опорный прыжок под углом с косого разбега махом одной ноги и толчком другой ногой через гимнастический конь в ширину (высота 110 см). |
| 16 (41) |  |  | Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. |
| 17 (42) |  |  | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии. | Упражнения и комбинации упражнений: наскок на бревно (на скамейку) высотой 80-90 см. перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро; прыжок с двух ног на две из третьей позиции со сменой ног; из третьей позиции шаг правой ногой; равновесие; левая нога впереди, согнутая в коленном суставе; правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать); опуская левую ногу, встать на носки - руки стороны; полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться - руки в стороны, шаг правой ногой; выпад левой ногой; поворот плечом направо на 90 градусов; полуприсед «старт пловца»; соскок прогнувшись, ноги врозь. |
| 18 (43) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостроховка. |
| 19 (44) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостроховка. |
| 20 (45) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Совершенствование акробатических элементов. | Переворот вперед, переворот назад с места, с двух ног, с одной ноги. Совершенствование. |
| 21 (46) |  |  | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов. | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов. |
| **Предметные результаты к разделу**  Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**  Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | | | | |
| **III четверть Баскетбол (20 часов)** | | | | |
| 1 (47) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. |
| 2 (48) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол. |
| 3 (49) |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 4 (50) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении. |
| 5 (51) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры. |
| 6 (52) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры. |
| 7 (53) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра. |
| 8 (54) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра. |
| 9 (55) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра. |
| 10 (56) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра. |
| 11 (57) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. |
| 12 (58) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра. |
| 13 (59) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Учебная игра. |
| 14 (60) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Учебная игра. |
| 15 (61) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |
| 16 (62) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Учебная игра. |
| 17 (63) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 18 (64) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 19 (65) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 20 (66) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| **Предметные результаты к разделу**   * способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | | | | |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | |
| 21 (67) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника безопасности на уроках. |
| 22 (68) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. |
| 23 (69) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра |
| 24 (70) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника. |
| 25 (71) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | Верхняя прямая подача мяча. |
| 26 (72) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |
| 27 (73) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. |
| 28 (74) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры. |
| 29 (75) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. |
| 30 (76) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом. |
| **IV** **четверть** | | | | |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | |
| 1 (77) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку. |
| 2 (78) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку. |
| 3 (79) |  |  | Освоение техники нападающего удара. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. |
| 4 (80) |  |  | Освоение техники нападающего удара. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. |
| 5 (81) |  |  | Освоение тактики игры. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. |
| 6 (82) |  |  | Освоение тактики игры. | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Блокирование нападающего удара соперника. |
| 7 (83) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 8 (84) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке |
| 9 (85) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 10 (86) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 11 (87) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 12 (88) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (24 часа)** | | | | |
| 13 (89) |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание». | Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. |
| 14 (90) |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание». | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат. |
| 15 (91) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. |
| 16 (92) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат. |
| 17 (93) |  |  | Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону. | Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 3000 м. |
| 18 (94) |  |  | Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. | Бег в равномерном темпе. Дистанция 800 метров. |
| 19 (95) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок с разворота». | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания. |
| 20 (96) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок скачком». | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания. |
| 19 (97) |  |  | Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном темпе. Дистанция 2000 м., 3000 м. Результат. |
| 20 (98) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка. |
| 21 (99) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка. | Тройной прыжок. Результат. |
| 22 (100) |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности. | Кросс 3 км., 5 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности. |
| 23 (101) |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей. | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х100 м. Передача эстафетной палочки. |
| 24 (102) |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей. | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки. |

**Календарно-тематическое планирование**

**программного материала учебного предмета «Физическая культура» 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **план** | **факт** |
| **Предметные результаты к разделу**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**  Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность: метать гранату (юноши-700гр., девушки-500гр.) с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. | | | | |
| **I четверть** | | | | |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 24 часа** | | | | |
| 1 |  |  | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Проведение разминки с группой. Выбор соответствующих физических упражнений, определение последовательности их выполнения и дозировка. Беговые упражнения. Равномерный бег 400 м. |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей. | Беговые отрезки от 60 до 100 м. Старты из различных исходных положений. |
| 3 |  |  | Развитие скоростных способностей. | Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 60 метров. |
| 4 |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. | Специальные беговые упражнения.  Бег 100 м. Результат. |
| 5 |  |  | Равномерный бег по дистанции 6 мин. | Бег в равномерном темпе 12 мин.  Беговые упражнения отрезками 60 метров.  Комплекс упражнений на восстановление дыхания. |
| 6 |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. | Специальные беговые упражнения.  Бег 200 метров. Результат. |
| 7 |  |  | Овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 8 |  |  | Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. |
| 9 |  |  | Развитие скоростной выносливости. | Бег от 800 м. до 1000 м.  Чередование бега и шага. |
| 10 |  |  | Овладение техникой длительного бега. | Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 3000 м., 5000 м. |
| 11 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 12 |  |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат. |
| 13 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок. |
| 14 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствование техники тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Фазы прыжка: разбег, скачок, шаг, прыжок. |
| 15 |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности. | Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности. |
| 16 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Техника метания гранаты на дальность, в цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание гранаты на дальность, в цель. Техника метания. |
| 17 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность с 2-3 шагов. Результат. |
| 18 |  |  | Развитие координационных способностей. | Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. |
| 19 |  |  | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение по дистанции. | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м. |
| 20 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. | ОРУ в движении. Специальные упражнения на плечевой пояс. Метание набивного мяча из положения стоя различными способами. Ловля мяча. |
| 21 |  |  | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости. | Беговые упражнения. Челночный бег 10х10 м., 6х9 м. |
| 22 |  |  | Развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. Т/б. |
| 23 |  |  | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка. | Прыжок в высоту. Совершенствование техники прыжка. |
| 24 |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. |
| **II четверть** | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики 24 часа** | | | | |
| **Предметные результаты к разделу**   * способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок через препятствие(юноши), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки) | | | | |
| 1 (25) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. |
| 2 (26) |  |  | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений. | Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть, двенадцать человек. Комплекс упражнений на гибкость. |
| 3 (27) |  |  | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование новых упражнений в лазанье по гимнастической стенке. |
| 4 (28) |  |  | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. |
| 5 (29) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | ОРУ на месте. Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. |
| 6 (30) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Совершенствование стойки на голове и руках. |
| 7 (31) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | Специальный комплекс упражнений для развития гибкости. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. |
| 8 (32) |  |  | Совершенствование акробатической комбинации. | Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с опорой. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись. |
| 9 (33) |  |  | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. | ОРУ. Стойка на голове и руках. Стойка на руках с опорой. Переворот боком (колесо) - техника исполнения. Акробатическая комбинация (урок 8) - закрепление. |
| 10 (34) |  |  | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами. | ОРУ с предметами. Разучивание акробатической комбинации: длинный кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперед, стойка на руках через кувырок назад, колесо, прыжок на 3600. |
| 11 (35) |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики. | ОРУ. Акробатическая комбинация (урок 10) - совершенствование. Упражнения с обручем: вращение на руках, со сменой рук, выброс и ловля.  Упражнения с отягощениями. |
| 12 (36) |  |  | Совершенствование элементов художественной и силовой гимнастики. | Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях, «восьмерки», «змейки», «спирали».  Упражнения с отягощениями. |
| 13 (37) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. |
| 14 (38) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине. | Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. Юноши. На перекладине: подъем силой из виса в упор, одновременно сгибая руки и поочередно сгибая руки; подъем переворотом в упор; из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение; подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах другой ногой, соскок махом назад; произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений. |
| 15 (39) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. | На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.  Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений. |
| 16 (40) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на параллельных и разновысоких брусьях. | На брусьях: из упора на руках на концах жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 (180) градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; из размахивания в упоре соскок махом назад; произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.  Девушки. На брусьях разной высоты (разновысоких): из виса на верхней жерди размахивания изгибами; из размахивания изгибами в висе на верхней жерди переход в вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ногой поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись в положение стоя боком к снаряду; произвольная комбинация из 6-8 разученных упражнений. |
| 17 (41) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).  Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.). |
| 18 (42) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Опорные прыжки. Совершенствование техники опорных прыжков. | Юноши. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см), сначала снаряд располагать наклонно (110-120 см. и 115-120 см.); опорный прыжок согнув ноги через гимнастический конь в длину (высота 120 см.).  Девушки. Опорный прыжок через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.); прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 110 см.). |
| 19 (43) |  |  | Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. | Упражнения и комбинации упражнений: Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов). |
| 20 (44) |  |  | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники упражнений в равновесии. | Упражнения и комбинации упражнений: Девушки. Вскок в упор ноги врозь; основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога отставлена назад на носок, руки разведены в стороны с переводом вверх, приставить правую (левую) ногу; два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) нога назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться; составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (не менее 8 элементов). |
| 21 (45) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Поддержка в равновесии. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостроховка. |
| 22 (46) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Парные упражнения. Совершенствование техники выполнения парных упражнений. | Парные упражнения. Поддержка в равновесии. Поддержка стоек и полустоек, прогибов. Страховка и самостроховка. |
| 23 (47) |  |  | Развитие координационных и силовых способностей. Освоение техники акробатических элементов. | «Мост» из положения стоя, длинный кувырок прыжком, два слитно, «Колесо», стойка на руках без опоры, «Самолет», переворот вперед, «Спичаг». |
| 24 (48) |  |  | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов. | Составление и выполнение парных акробатических комбинаций из изученных и освоенных элементов. |
| **III четверть** | | | | |
| **Баскетбол 20 часов** | | | | |
| **Предметные результаты к разделу**   * Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | | | | |
| 1 (49) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по баскетболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Инструктаж по баскетболу. Техника безопасности на уроках. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке баскетболиста в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. |
| 2 (50) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки. Терминология игры в баскетбол. |
| 3 (51) |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 4 (52) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Комплекс ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении. |
| 5 (53) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками сверху у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры. |
| 6 (54) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками в пол у стены, в парах на месте, в движении. Правила игры. |
| 7 (55) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу у стены, в парах на месте, в движении. Учебная игра. |
| 8 (56) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ловли и передач мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Судейство. Жесты судьи. Учебная игра. |
| 9 (57) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой на месте. Учебная игра. |
| 10 (58) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой. Учебная игра. |
| 11 (59) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра. |
| 12 (60) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Ведение мяча в шаге – передача партнеру – ловля. Ведение мяча со сменой направления, по квадрату. Учебная игра. |
| 13 (61) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники ведения мяча. Сочетание приемов ведения, ловли, передачи. | Игровые задания: передачи мяча в парах, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол двумя мячами». |
| 14 (62) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча – совершенствование. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Баскетбол без ведения мяча». |
| 15 (63) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Бросок мяча одной рукой от плеча. Закрепление. Вырывание и выбивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Уличный баскетбол» |
| 16 (64) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники броска мяча. | Сочетание приемов: ведение мяча в зону – передача партнеру – ловля – бросок по кольцу удобным способом. Добивание мяча. Подготовительные игры для освоения основ баскетбола: «Мяч ловцу». |
| 17 (65) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 18 (66) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 19 (67) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 20 (68) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам баскетбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| **Волейбол 10 часов** | | | | |
| **Предметные результаты к разделу**   * способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**  В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | | | | |
| 21 (69) |  |  | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Техника безопасности на уроках. |
| 22 (70) |  |  | Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений. | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. |
| 23 (71) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра |
| 24 (72) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника. |
| 25 (73) |  |  | Освоение техники подачи мяча. | Верхняя прямая подача мяча. |
| 26 (74) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. |
| 27 (75) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. |
| 28 (76) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры. |
| 29 (77) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении. |
| 30 (78) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом, прием мяча в падении. |
| **IV** **четверть** | | | | |
| **Волейбол 10 часов** | | | | |
| 1 (79) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку. |
| 2 (80) |  |  | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | ОФП. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижний прием, верхний прием. Передача партнеру, через сетку. |
| 3 (81) |  |  | Освоение техники нападающего удара. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. |
| 4 (82) |  |  | Освоение техники нападающего удара. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. |
| 5 (83) |  |  | Освоение тактики игры. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. |
| 6 (84) |  |  | Освоение тактики игры. | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника. |
| 7 (85) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 8 (86) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 9 (87) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| 10 (88) |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам волейбола.  Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 14 часов** | | | | |
| **Предметные результаты к разделу**   * способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | | | | |
| **Метапредметные результаты к разделу**   * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. | | | | |
| **Личностные результаты к разделу**   * владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 и 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. | | | | |
| 11 (89) |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание». | Техника безопасности на уроках. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, полет, приземление. |
| 12 (90) |  |  | Овладение техникой выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивание». | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фаза полета. Совершенствование техники прыжка. Результат. |
| 13 (91) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. |
| 14 (92) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. | Совершенствование техники метания гранаты 500 г. в цель размером 3,5×3,5 м. с расстояния 10 м. (девушки), 700 г. в цель размером 4×4 м. с расстояния 15 м. (юноши) и на дальность по коридору 10 м. Результат. |
| 15 (93) |  |  | Развитие выносливости. Гладкий бег по стадиону. | Специальные беговые упражнения. Смешанное перемещение. Дистанция 5000 м. |
| 16 (94) |  |  | Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. | Бег в равномерном темпе. Дистанция 1500 метров. |
| 17 (95) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок с разворота». | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания. |
| 18 (96) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой толкания ядра. «Толчок скачком». | Специальные упражнения метателя. Толкание ядра. Освоение техники толкания. |
| 19 (97) |  |  | Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. | Бег в равномерном темпе. Дистанция 3000 м., 5000 м. Результат. |
| 20 (98) |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. Овладение техникой тройного прыжка. | Прыжковые упражнения. Ускорение. Совершенствование техники тройного прыжка. |
| 21 (99) |  |  | Овладение техникой тройного прыжка. | Тройной прыжок. Результат. |
| 22 (100) |  |  | Овладение техникой бега по пересеченной местности. | Кросс 4 км., 6 км. Совершенствование техники бега с изменением скорости по пересеченной местности. |
| 23 (101) |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей. | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х100 м. Передача эстафетной палочки. |
| 24 (102) |  |  | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей. | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки. |

Примечание:

Специальные условия системы оценивания для обучающихся с ОВЗ включают:

1. особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
2. привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
3. присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
4. адаптированнные инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

- упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

1. при необходимости адаптирования текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
2. при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
3. увеличение времени на выполнение заданий;
4. возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

Приложение 1

**Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **золотой** | **серебряный** | **бронзовый** | **золотой** | **серебряный** | **бронзовый** |
| Бег 30 м, сек. | 4.4 | 4.7 | 4.9 | 5.0 | 5.5 | 5.7 |
| Бег 60 м, сек. | 8.0 | 8.5 | 8.8 | 9.3 | 10.1 | 10.5 |
| Бег 100 м, сек. | 13.4 | 14.3 | 14.6 | 16.0 | 17.2 | 17.6 |
| Челночный бег 3х10 м, сек. | 6.90 | 7.60 | 7.90 | 7.90 | 8.70 | 8.90 |
| Шестиминутный бег, м | 1550 | 1350 | 1150 | 1350 | 1150 | 1000 |
| Бег 3000 м, мин, сек, | 12.40 | 14.30 | 15.00 | --- | --- | --- |
| 2000 м, мин, сек. | --- | --- | --- | 9.50 | 11.20 | 12.00 |
| Бег 1000 м | 3.50 | 4.00 | 4.10 | 4.30 | 4.40 | 4.50 |
| Кросс 5000 м, мин, сек. | 23.30 | 25.30 | 26.30 | --- | --- | --- |
| 3000 м, мин, сек. | --- | --- | --- | 16.30 | 18.00 | 19.00 |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 440 | 385 | 375 | 345 | 300 | 285 |
| Метание гранаты на дальность  700г, м  500г, м | 35 | 29 | 27 | 20 | 16 | 13 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 14 | 11 | 9 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  |  |  | 19 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой за 1 мин., (кол-во раз) | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |
| Рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 33 | 18 | 15 | --- | --- | --- |
| Сгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| Наклоны вперед из положения, сидя см. | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |

Приложение 2

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ**

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий:

-немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте ее получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для ее оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приемы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние. Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потертости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

**Раны** бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение.

**Ссадины** надо обработать перекисью водорода, йодом или зеленкой и наложить повязку.

При **кровотечениях** первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы. При слабом кровотечении следует придать поврежденной части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку. При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удается, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удается остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При **переломах** полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировав два ближайших сустава к месту перелома специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек.Если поврежден позвоночник, пострадавшего надо уложить на жесткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

**Вывихи** вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При **ушибах** часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придатьвозвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лед на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При **растяжении мышц** появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на поврежденное место наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения до выздоровления. Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами **потертостей** на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь. Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в теплой одежде могут привести к **солнечному** или **тепловому удару**. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При **переохлаждении** пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в теплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 °С. Дать острадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.