




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское

РАСМОТРЕНО на заседании МО учителей естественных наук Руководитель МО:  /Т.В. Приезжева / Протокол № <u>1</u> от <u>26</u> <u>08</u> 2020г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР:  /Н.Н. Брюханова/ « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы с. Новосельское  /Н.А. Шумарина/ Приказ № <u>25</u> от <u>26</u> <u>08</u> 2020г.
--	---	---



Рабочая программа

по физической культуре
10 – 11 классы

(Приложение к ООП ООО 2020 – 2022г)

Составил: Мусатов Сергей Викторович,
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2020г.

от «__» _____ 2020г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
- **Личностные результаты:**

1. В сфере отношения к себе:

- формирование ответственного отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы);
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие ценности;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

- информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
 - сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
 - умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - готовность к эстетическому обустройству собственного быта.
6. *В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:*
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
 - положительный образ семьи (отцовства и материнства), соблюдение традиционных семейных ценностей.
7. *В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:*
- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
 - готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
 - готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
8. *В сфере физического, психологического, социального благополучия обучающихся:*
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

- наличие основ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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).
- 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.);
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Основы знаний.

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)

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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

- Подготовка к соревновательной деятельности;
- совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);
- в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжках в длину и высоту с разбега;
- передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);
- технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика – 34 часа.

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт, бег 30 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с

укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в

горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния

10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и за данное расстояние.

Метание гранаты 300-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Длительный 6-минутный бег

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Самостоятельные занятия.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Баскетбол -8 ч

Совершенствование техники бросков мяча, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, совершенствование техники ведения мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика с основами акробатики - 27 часов.

Совершенствование строевых упражнений пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах.

Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью;

кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Переворот боком;

прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Лыжная подготовка (17 часов).

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол - 7 часов

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

Футбол - 7 часов

Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тестирование специальных физических качеств. Освоение техники ведения мяча, удара по мячу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Освоение индивидуальной техники защиты.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Освоение техники ведения мяча.

Тестирование специальных физических качеств

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо - социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние родителей регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья их будущих детей.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Гимнастика (аэробная оздоровительная) Девушки

Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнений для мышц позвоночника. Комплекс упражнений для спины и живота
Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики.
Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования
навыка правильной осанки. Гимнастика с общеразвивающей направленностью

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с
младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой
помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на
расстояние от 10 до 25 м, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с
мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на
дальность.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на
расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек.,
подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей
разного веса в цель и на дальность.

11 класс

Основы знаний.

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)

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.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Подготовка к соревновательной деятельности;

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика - 29 часа

Совершенствование техники спринтерского бега.

Высокий и низкий старт, 30 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и за данное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного раз бега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Длительный 6-мин бег

Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Баскетбол – 11 часов

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по основным правилам

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек.,

подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Овладение организаторскими способностями

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика с основами акробатики - 24 часов.

Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем пере воротом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см;

стойка на руках с помощью;

кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы

Лыжная подготовка - 25 часов.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж ни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол - 13 часов.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по основным правилам

Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тестирование специальных физических качеств. Освоение техники ведения мяча, удара по мячу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Освоение индивидуальной техники защиты.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Освоение техники ведения мяча.

Тестирование специальных физических качеств

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Гимнастика (аэробная оздоровительная) Девушки. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнений для мышц позвоночника
Комплекс упражнений для спины и живота
Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики.
Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования навыка правильной осанки. Гимнастика с общеразвивающей направленностью

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественных наук Руководитель МО: _____/Т.В. Приезжева / Протокол № __ «__» _____ 2020г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР: _____/Н.Н.Брюханова/ «__» _____ 2020г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы с. Новосельское: _____/Н.А.Шумарина/ Приказ №__ «__» _____ 2020г.
--	--	--

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре
10 – 11 классы

(Приложение к ООП ООО 2020 – 2022гг)

Составил: Мусатов Сергей Викторович,
учитель физической культуры
1 квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «__» _____ 2020г.

Темы проектов

10 – 11 классы

10 класс

1. Виды массажа
2. Бег как средство укрепления здоровья
3. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле
4. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха, биологические ритмы и сон наука о весе тела и питании человека.
5. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

11 класс

1. В хоккей играют настоящие мужчины
2. От игры к спорту!
3. Что такое здоровый образ жизни?
4. Применение подвижных игр, как средство повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой.
5. Хорошая осанка – красота и здоровье на всю жизнь.

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика	21		
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1		
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
3	Стартовый разгон.	1		
4	Бег на результат на 100 м.	1		
5	Эстафетный бег.	1		
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1		
7	Бег на 3000 м.	1		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1		
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
12	Метание мяча на дальность.	1		
13	Метание гранаты.	1		
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1		
15	Метание гранаты с полного разбега.	1		
16	Метание гранаты на дальность	1		
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1		
18	Длительный бег до 20 мин.	1		
19	Бег с препятствиями.	1		
20	Эстафетный бег.	1		
21	Кросс 3 км.	1		
	Раздел 2 Гимнастика	27		
22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1		
23	Повороты кругом в движении.	1		

24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1		
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1		
26	Упражнения с набивными мячами.	1		
27	Упражнения со штангой.	1		
28	Упражнения на тренажёрах.	1		
29	Упражнения со скакалкой.	1		
30	Подъём в упор силой.	1		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1		
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1		
34	Длинный кувырок через препятствия.	1		
35	Стойка на руках.	1		
36	Стойка на руках.	1		
37	Стойка на руках.	1		
38	Переворот боком.	1		
39	Переворот боком.	1		
40	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1		
41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
42	Упражнения на бревне	1		
43	Акробатические упражнения	1		
44	Акробатические упражнения.	1		
45	Акробатические упражнения.	1		
46	Акробатические упражнения.	1		
47	Эстафеты	1		
48	Эстафеты	1		
	Раздел 3 Лыжная подготовка	17		

49	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1		
50	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		
53	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
54	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование.	1		
55	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов	1		
56	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуски со склонов с торможением	1		
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1		
59	Прохождение дистанции до 2 км. (д) и до 3 км. (ю)	1		
60	Правила проведения самостоятельных занятий.	1		
61	Правила соревнований.	1		
62	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1		
63	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		
64	Особенности физической подготовки лыжника.	1		
65	Прохождение дистанции 3 км.	1		
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)	8		
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1		
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		

68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
	Спортивные игры (футбол)	7		
74	Стойка игрока, перемещение.	1		
75	Остановка и передача мяча.	1		
76	Ведение без мяча и с мячом	1		
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1		
78	Ведение мяча в движении.	1		
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1		
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1		
	Спортивные игры (волейбол)	7		
81	Варианты подач мяча.	1		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
83	Блокирование нападающих ударов.	1		
84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
85	Игра по правилам.	1		
86	Игра по правилам.	1		

87	Игра по правилам.	1		
	Раздел: Лёгкая атлетика	13		
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1		
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
90	Бег на результат на 100м	1		
91	Эстафетный бег.	1		
92	Бег а 3000м.	1		
93	Прыжки в длину с разбега.	1		
94	Прыжки в длину с разбега	1		
95	Прыжки в длину с разбега.	1		
96	Длительный бег до 20 мин.	1		
97	Челночный бег	1		
98	Бег с препятствиями	1		
99	Старты из различных и.п.	1		
100	Эстафеты	1		
101	Защита проектов	1		
102	Защита проектов	1		

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четв	Лёгкая атлетика	15		
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1		
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1		
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1		
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1		
7	Совершенствование. Бег до 4,5км (д), 5,5км (ю)	1		
8	Развитие скоростно – силовых способностей. Совершенствование	1		
9	Бег до 4,5км (д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1		
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1		
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1		
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1		
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1		
15	Прыжки в длину Совершенствование	1		
	Спортивные игры	11		
16	Вводный урок новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1		
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1		
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1		
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты;	1		

	Совершенствование			
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
2	Спортивные игры	13		
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1		
28	Вводный урок новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1		
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
32.	Блокирование; Совершенствование	1		
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
36	Страховка у сетки. Совершенствование	1		
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1		
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра Совершенствование	1		
	Гимнастика	9		
40	Вводный урок новая тема Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу) - упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1		
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1		
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1		
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1		
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1		
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1		
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1		
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1		
48	Вводный новая тема Акробатика - (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1		
	Лыжная подготовка	25		
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырёхшажный ход	1		

50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырёхшажного хода	1		
51	Попеременный двухшажный ход	1		
3 четв				
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1		
53	Лыжные гонки 2км	1		
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1		
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
56	Одновременный безшажный ход	1		
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1		
58	Одновременный двухшажный ход	1		
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1		
60	Переход с одновременного на попеременный ход	1		
61	Совершенствование техники перехода одновременного на попеременный ход	1		
62	Спуски со склонов с поворотом	1		
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	1		
64	Спуски со склонов с торможением	1		
65	Совершенствование Спуски со склонов с торможением	1		
66	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
67	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
68	Лыжные гонки до 2км	1		
69	Прохождение дистанции до 2 км (д), до 3 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1		
70	Прохождение дистанции до 2 км (д), до 3 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1		
71	Лыжный кросс	1		
72	Лыжные гонки. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1		
73	Лыжные гонки. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1		
	Гимнастика	15		
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1		
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1		
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее	1		

	изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование			
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1		
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1		
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1		
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Совершенствование	1		
4 четв	Гимнастика			
81	Вводный урок новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1		
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1		
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1		
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1		
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1		
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1		
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1		
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1		
	Лёгкая атлетика	7		
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1		
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1		
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1		
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1		
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1		
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1		
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1		
	Кроссовая подготовка	7		
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1		

97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1		
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1		
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1		
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1		
101	Защита проектов	1		
102	Защита проектов	1		