

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО естественно-
научного цикла
Протокол №1
«30» августа 2021 г

ПРОВЕРЕНА
Зам. директора по УВР

А.Н. Маргаленко

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№634/од от 31.08.2021 г.
Директор ГБОУ СОШ №17
г. Сызрани
Т.В. Фомина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(базовый уровень)
10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) на уровне среднего общего образования (10-11 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани, учебного плана ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК В.И. Ляха.

На изучение учебного предмета физическая культура на базовом уровне по учебному плану школы отводится в 10 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет – 102 часа в год. Общее число учебных часов за два года обучения – 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа для 10 и 11 классов по физической культуре направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на-стоящее многонационального народа России, уважения государ-ственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответст-венного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря-док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего совре-менному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также 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 нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения об-щечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе са-мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от-ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отно-шений;

-принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не-приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при-одной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

1.2.Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять 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 в решении когнитивных, 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 учётом гражданских нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами

-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками

педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

1.3. Предметные результаты

-умение использовать разнообразные виды и формы физ-культурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 приёмы массажа и самомассажа;
 занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:
 индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
 планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла-зять по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно-го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей

Уровень физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже

			17	5,1
2	Координационные	Челночный бег	16	8,2 и ниже
		3 10 м, с	17	8,1
3	Скоростные -силовые	Прыжки в длину	16	180 и ниже
		с места, см	17	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже
			17	1100
5	Гибкость	Наклон вперёд из	16	5 и ниже
		положения стоя, см	17	5
5	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже
		на высокой перекладине из		
		виса, на низкой перекладине		
		из виса лежа	17	5

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок

длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

2.Содержание учебного предмета физическая культура

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества, человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивнооздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)

10 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Легкая атлетика	12	
1	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Применять на уроке беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, направленных на физическое развитие, занятия спортом.</p>
2	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	
3	Закрепить. ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	1	
4	Совершенствовать. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	

	Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.		Приобщать обучающихся взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, которая учит командной работе	
5	ОРУ. СБУ. Учет бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1		
6	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	1		
7	Закрепить. ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	1		
8	Совершенствование. ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
9	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	1		
10	Закрепить. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	1		
11	Совершенствование. ОРУ. СБУ. Учет метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	1		
12	ОРУ. СБУ. Учет бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	1		
	Спортивные игры (баскетбол)	15		
13	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	1		<p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности.</p> <p>Применять на уроке технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, которая учит командной работе.</p> <p>Привлекать обучающихся к судейство игры , что позволяет осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием</p> <p>Привлекать обучающихся осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p>
14	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	1		
15	Закрепить. ОРУ на месте. Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1		
16	Совершенствование. ОРУ на месте. Передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1		
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	1		

	способами в движении.	
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1
19	Совершенствовать. ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	1
20	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	1
21	Закрепить. ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	1
22	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
23	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
24	Закрепление. ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1
25	Совершенствование. ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
26	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра	1
27	Закрепить. ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение	1

	через заслон. Учебная игра		
	Гимнастика	17	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	1	<p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Осваивать технику гимнастики самостоятельно. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Побуждение обучающихся к освоению первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p> <p>Приобщать обучающихся взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, которая учит командной работе</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значения личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких</p>
29	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	1	
30	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	1	
31	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	1	
32	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	1	
33	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
34	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
35	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
36	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей Учет подтягивание	1	
37	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет метание набивного мяча	1	
38	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	1	
39	Повороты в движении. Перестроение из	1	

	колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.		
40	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	1	
41	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы	1	
42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	1	
43	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы. Учет тест на гибкость	1	
44	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств Учет прыжок через скакалку	1	
	Спортивные игры (волейбол)	3	
45	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<p>Побуждение обучающихся применять Способы адаптации к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p> <p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий волейболом для соблюдения техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий. Осуществлять судейство игры</p> <p>Побуждение обучающихся к пониманию последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p>
46	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
47	Закрепить. ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
	Льжи	18	
48	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ.	1	Побуждение обучающихся

	Одновременный одношажный ход.		<p>применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки выбора ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких.</p> <p>Побуждение обучающихся к освоению первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
49	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
50	Закрепить. ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
51	Совершенствовать. ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости	1	
52	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
53	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	1	
54	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	1	
55	Закрепить. ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств	1	
56	Совершенствовать. ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	1	
57	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	1	
58	Закрепить. ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	1	
59	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	1	
60	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	1	
61	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	1	
62	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	
63	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	1	
64	Закрепить. ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Учет прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	1	
65	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	1	
	Спортивные игры(волейбол)	13	
66	Т.Б. на уроках волейбола. Основы	1	

	организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.		<p>применять правила подбора одежды для занятий волейболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Осуществлять судейство игры</p> <p>Побуждение обучающихся применять Способы адаптации к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p> <p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий волейболом для соблюдения техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Осуществлять судейство игры</p> <p>Побуждение обучающихся к пониманию последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p>
67	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	1	
68	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	1	
69	Закрепить. Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	1	
70	Совершенствовать. Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
71	ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей Учет подтягивание	1	
72	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
73	Закрепить. ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
74	Совершенствовать. ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
75	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	1	
76	Закрепить. ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	1	
77	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	1	
78	Закрепить.ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	1	
	Спортивные игры (баскетбол)	12	
79	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие	1	<p>Побуждение обучающихся применять способы адаптации к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе</p>

	координационных способностей.		осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий волейболом для соблюдения техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Осуществлять судейство игры Побуждение обучающихся к пониманию последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
80	Закрепить. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	1	
81	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
82	Закрепить.ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
83	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий	1	
84	Закрепить. ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий	1	
85	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий	1	
86	Закрепить. ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий	1	
87	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	1	
88	Закрепить. ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	1	
89	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Учет челночный бег 3 по 10 м	1	
90	Закрепить. ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
	Легкая атлетика	12	
91	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Включать
92	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание		

	отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		<p>беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений</p> <p>Применение на уроке спортивных соревнований, позволяющих обучающимся в игровой форме ориентироваться на физическое развитие, занятия спортом, бережно относиться к физическому здоровью.</p>
93	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.		
94	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Учет бег 100м. на результат. Круговая тренировка.		
95	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин		
96	Закрепить. ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин		
97	ОРУ. СБУ. Учет метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.		
98	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости		
99	Закрепить. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости		
100	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.		
101	ОРУ. Учет бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры		
102	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.		

11 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	Лёгкая атлетика	11	
1	Что понимается под физической культурой личности. Типы телосложения. Равномерный бег. Тех без л.атл	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Применение на уроке спортивных соревнований, позволяющих обучающимся в игровой форме ориентироваться на физическое развитие, занятия спортом, бережно относиться к физическому</p>
2	Тех низкого старта, стартового разгона. 3 мин бег с 2-3 ускорениями по 60-80 м. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
3	Закрепить тех низкого старта, стартового разгона. 3 мин бег с 2-3 ускорениями по 60-80 м. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
4	Специальные прыжковые беговые упр. Бег 100 м. Бег до 4 мин С 2-3 ускорениями. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
5	Закрепить специальные прыжковые беговые упр. Бег 100 м. Бег до 4 мин С 2-3 ускорениями. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
6	Равномерный бег до 5 мин. Прыжок в длину с места.	1	
7	Учет бег 100 м. Бег 6 мин. Метание гранаты с 4-5 шагов учить разбегу. Прыжок в длину с разбега.	1	

8	Повторить тех метания гранаты 500 гр;700 гр с разбега. Бег до 6 мин. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега.	1	здоровью.
9	Учет метания гранаты. Бег до 6 мин с ускорением в медленном темпе. Полоса препятствий.	1	
10	Прыжок в длину с разбега. Бег 500 м ;800 м.	1	
11	ОРУ.Учет кросс 2000м; 3000 м.	1	
	Спортивные игры	18	
12	Тех без спорт игры Средства профилактики осанки. Основные методы контроля за состоянием организма. Ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу.	1	<p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Осуществлять судейство игры. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия для развития физических качеств</p> <p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий волейболом для соблюдения техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Осуществлять судейство игры</p> <p>Побуждение обучающихся к пониманию последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p>
13	Средства профилактики осанки. Основные методы контроля за состоянием организма. Ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу.	1	
14	Ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу после ведения и передачи. Учет прыжок в длину с места	1	
15	Совершенствовать ведение мяча с изменением направления бросок по кольцу после ведения и передачи.	1	
16	Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу эстафета с элементами б.б.	1	
17	Закрепить ловлю мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу эстафета с элементами б.б.	1	
18	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча после отскока от щита. Учет челночный бег	1	
19	Закрепление ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча после отскока от щита.	1	
20	Передача со сменой мест. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1	
21	Закрепить передачу со сменой мест. Тактические действия в защите. Учебная игра.	1	
22	Учебные игры с заданиями тактика защиты и нападения. Учить повороту кругом в движении.	1	
23	Закрепить учебные игры с заданиями тактика защиты и нападения. Учить повороту кругом в движении.	1	
24	Подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой левой рукой с изменением направления.	1	
25	Закрепить подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой	1	

	левой рукой с изменением направления.		
26	Учебные игры с заданием учителя. Круговая тренировка 4-5 станций.	1	
27	Закрепить учебные игры с заданием учителя. Круговая тренировка 4-5 станций.	1	
28	К.у- броски ловля мяча. Тактика защиты. Учебные игры.	1	
29	Броски ловля мяча. Тактика защиты. Учебные игры.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	18	
30	Значение Олимпийского движения. Тех без гимнастика. Повторить акробатические упр. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	<p>Побуждение обучающихся применять способы адаптации к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p> <p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий волейболом для соблюдения техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий. Осуществлять судейство игры</p> <p>Побуждение обучающихся к пониманию последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств</p> <p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки выбора ценности жизни, здоровья и безопасности человека в обществе, значение личных усилий человека в сохранении здоровья своего и других людей, близких.</p> <p>Побуждение обучающихся к освоению первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям</p>
31	Повторить акробатические упр. Подготовка к сдаче норм ГТО Учет метание набивного мяча	1	
32	Переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Длинный кувырок акробатические упр. Учить сед углом. Стр упр перестроения Рассказать о страховке.	1	
33	Закрепить переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Длинный кувырок. Повторить акробатические упр. Учить сед углом. Стр упр перестроения Рассказать о страховке.	1	
34	Опорный прыжок боком конь. Лазание по канату на руках. Варианты прыжков с гимнаст скакалкой. Прыжок толчком двух со сменой ног. Сед углом. Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.	1	
35	Закрепить опорный прыжок боком конь. Лазание по канату на руках. Варианты прыжков с гимнаст скакалкой. Прыжок толчком двух со сменой ног. Сед углом. Стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.	1	
36	Оборот вперед из седа верхом. Стойка на руках. Лазание по канату. Опорный прыжок. Соскок прогнувшись ноги врозь сед углом стойка на лопатках перекатом назад. Тест на гибкость.	1	
37	Закрепить оборот вперед из седа верхом. Стойка на руках. Лазание по канату. Опорный прыжок. Соскок прогнувшись ноги врозь сед углом стойка на лопатках перекатом назад. Учет тест на гибкость.	1	
38	Соскок махом рук вперед из вися на подколенках. Выход в сед из вися прогнувшись. Лазание по канату.	1	

	Стойка на руках. Соскок прогнувшись ноги врозь. Сед углом на полу. Совершенствовать стойку на лопатках перекатом и др акробатические упр		
39	Закрепить соскок махом рук вперёд из виса на подколенках. Выход в сед из виса прогнувшись. Лазание по канату. Стойка на руках. Соскок прогнувшись ноги врозь. Сед углом на полу. Совершенствовать стойку на лопатках перекатом и др акробатические упр	1	
40	Опорный прыжок согнув ноги конь. Акробатические соединения. Соскок с н. пер из виса на подколенках. Соскок прогнувшись стойка на лопатках перекатом, учить перевероту назад в полушпагат из стойки на лопатках.	1	
41	Подтягивание хватом сверху, размахивание соскок на махе назад. Переворот в упор из виса. Стойка на руках. Акроб соединения. Соскок прогнувшись Учет стойка на лопатках перекатом учить перевероту назад в полушпагат из стойки на лопатках.	1	
42	Переворот в упор из виса. Кувырок назад через стойку на руках. Акроб соединения. Опорный прыжок. Соединения в равновесии. Тех переверота в полушпагат. Акробатические соединения. Прыжок углом конь.	1	
43	Акроб соединения. В. перекл подъём силой переверот в упор из виса. Размахивание и соскок назад. Опорный прыжок. Акроб соединения. Переверот назад в полушпагат. Н.ж переверот в упор толчком 2х ног. Соскок махом назад прогнувшись. Прыжок углом конь.	1	
44	Опорный прыжок. Закрепить переверот в упор на н. ж. Соскок из упора махом назад и из седа махом ног вперёд. К.у-мост. Учет акробат соединения. Прыжок углом конь	1	
45	Переворот в упор из виса. Подъём в упор силой. Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок. Полоса препятствий. Упр на н.ж брусьев совершенствовать. Прыжок углом конь. Соскок на н. ж и соединения из 3-4 элементов.	1	
46	Закрепить переверот в упор из виса. Подъём в упор силой. Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок. Полоса препятствий. Упр на н.ж брусьев совершенствовать. Прыжок углом конь. Соскок на н. ж и соединения из 3-4 элементов.	1	

47	Совершенствовать переворот в упор из виса. Подъём в упор силой. Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок. Полоса препятствий. Упр на н.ж брусьев совершенствовать. Прыжок углом конь. Соскок на н.ж и соединения из 3-4 элементов.	1	
	Лыжная подготовка	19	
48	Символика Олимпийских игр. Тех без лыжи. Совершенствовать попеременный 2х ш ход, одновременный одношажный ход.	1	<p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>Применение на уроке спортивных соревнований, позволяющих обучающимся в игровой форме ориентироваться на физическое развитие, занятия спортом, бережно относиться к физическому здоровью.</p>
49	Попеременный 2х ш ход, одновременный одношажный ход.	1	
50	Закрепить попеременный 2 х шход Одновременный одношажный ход.	1	
51	Совершенствовать попеременный 2 х шход Одновременный одношажный ход.	1	
52	3 км умеренный темп. попеременный 2 х ш хода. совершенствовать одновременный одношажный и одновр 2х шажный ход.	1	
53	Закрепить 3 км умеренный темп. попеременный 2 х ш хода. совершенствовать одновременный одношажный и одновр 2х шажный ход.	1	
54	Одноврем однош х. Совершенствовать одновр 2х ш поперемам 4х ш ход.	1	
55	Закрепить одновр однош х. Совершенствовать одновр 2х ш поперемам 4х ш ход.	1	
56	Одноврем 2х ш. Переход с одновр на поперемам ход. 2 км средний темп.	1	
57	Закрепить одновр 2х ш. Переход с одновр на поперемам ход. 2 км средний темп.	1	
58	Попер 4х ш ход. Переход с хода на ход. спуски со склона с поворотом.	1	
59	Закрепить попер 4х ш ход. Переход с хода на ход. спуски со склона с поворотом.	1	
60	Учет спуски со склона с поворотом с торможением. 4 км. Переход с хода на ход.	1	
61	Закрепить спуски со склона с поворотом с торможением. 4 км. Переход с хода на ход.	1	
62	Переход с хода на ход спуски со склона с торможением и поворотом.	1	
63	Закрепить переход с хода на ход спуски со склона с торможением и поворотом.	1	
64	2км;3 км на время. Переход с хода на ход спуски торможения повороты.	1	
65	Учет 2км;3 км на время. Переход с хода на ход спуски торможения повороты.	1	
66	Совершенствовать технику лыжных	1	

	ходов. Повторить спуски подъёмы торможение.		
	Спортивные игры	17	
67	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	<p>Применение на уроке спортивных соревнований, позволяющих обучающимся в игровой форме ориентироваться на физическое развитие, занятия спортом, бережно относиться к физическому здоровью.</p> <p>Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p> <p>Осуществлять судейство игры. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, использовать игровые действия для развития физических качеств</p>
68	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	1	
69	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	1	
70	Закрепить. Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	1	
71	Совершенствовать. Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
72	ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей Учет подтягивание	1	
73	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
74	Закрепить. ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
75	Совершенствовать. ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
76	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	1	
77	Закрепить. ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	1	
78	ОРУ. Командные действия игры в	1	

	волейбол. Учебная игра.		
79	Закрепить.ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	1	
80	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	1	
81	Закрепить. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	1	
82	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
83	Закрепить.ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
	Единоборство	9	
84	Гигиена борца. Тех безоп. Приёмы борьбы лёжа стоя. Развитие силовой выносливости. Игры.	1	
85	Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки.	1	
86	Закрепить стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки.	1	
87	Упр в парах развитие координации силовых способностей. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1	
88	Закрепить упр в парах развитие координации силовых способностей. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1	
89	Развитие силовых способностей. Учебная схватка.Приёмы борьбы. Учет тест упражнение на пресс за 60 сек	1	
90	Закрепить развитие силовых способностей. Учебная схватка.Приёмы борьбы.	1	
91	Приёмы борьбы лёжа стоя. Развитие координации силы. Игры	1	
92	Закрепить приёмы борьбы лёжа стоя. Развитие координации силы. Игры	1	
	Легкая атлетика	10	

Применение на уроке спортивных соревнований, позволяющих обучающимся в игровой форме ориентироваться на физическое развитие, занятия спортом, бережно относиться к физическому здоровью.
Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности
Описывать технику приемов. Осваивать технику действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками, использовать действия для развития физических качеств.
Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

93	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений
94	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	1	
95	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	1	
96	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Учет бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	1	
97	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин	1	
98	ОРУ. СБУ. Учет метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	1	
99	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости	1	
100	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	1	
101	ОРУ. Учет бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	1	
102	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	1	