

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 г. Ишима»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО СОГЛАСОВАНО  
учителей технологии, ОБЖ, музыки, Заместитель директора  
ИЗО и физической культуры

Протокол № 3

от «29» августа 2023г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/ А.Г. Третьяков

\_\_\_\_\_/ О.А. Калинина

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 31 г. Ишима

В.Д. Олькин

Приказ № 383/4-о от «31» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования  
Срок освоения программы: 1 год**

Составители: Сапичев Д.П., Кутырёв А.П.,  
учителя физической культуры

Ишим, 2023 год

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты:

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского 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;
- 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.
- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- 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;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.
- 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;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные УУД*

#### *Выпускник научится:*

- самостоятельно определять цели, 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***

#### ***Выпускник научится:***

- 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***

#### ***Выпускник научится:***

- 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:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
  - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
  - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
  - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
  - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
  - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
  - составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся : сформировать прием осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий ; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Предметные результаты 11 класс**

**Выпускник научится** демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.2 сек. мальчики и 6.1 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 8.2 сек. мальчики и 9.7 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 180 см. мальчики и 160 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1100 метров за 6 минут мальчики и 900 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения

сидя с результатом 5 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 4 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 6 повторений девочки.

*Выпускник получит возможность научиться:*

1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости;

2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 5 ступени.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры*

10 История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития Ишимского и Тюменского спорта. Победители и призеры Олимпийских игр – наши земляки

*Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

11 Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека*

Пополам Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты видов спорта. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Техника безопасности*

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правила поведения на уроках в спортивном зале, на открытых площадках, в домашних условиях.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### *Вид. Легкая атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

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

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой

прыжок углом через коня. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

*Вид. Спортивные игры*

*Футбол*

Удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полуклета*. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы*. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом*. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении*. Отбивание мяча *одной и двумя руками*. Удар по мячу *одним или двумя кулаками*. Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками*. **Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.** Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

*Баскетбол*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол*

Перемещения в сочетании с техническими приёмами. Падения перекатом и на грудь. Верхняя и нижняя передачи двумя руками на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах, правым, левым боком, за голову. Верхняя прямая подача мяча, в том числе в прыжке, силовая и планирующая с 6-9 метров от сетки. Нападающий удар в прыжке с задней линии, скидка. Блокирование, с места, после перемещения, двойное блокирование. Приём подачи, защитные действия при нападающем ударе. «Вторая передача». Техничко-тактические действия в нападении, защите.

*Вид. Лыжная подготовка.*

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 4-5км. Преодоление полос препятствий.

Вариативный блок.

*Вид. Общая физическая и кроссовая подготовка*



Модуль включает в себя комплексы упражнений на развитие всех физических качеств: сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость координацию, с учетом сенситивных периодов развития человека, в том числе средствами кроссовой подготовки. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Особенности кроссового бега. Техника бега по различным поверхностям (песок, трава, асфальт). Преодоление препятствий. Особенности дыхания во время кроссового бега. Преодоление подъёмов, спусков. Бег по среднепересеченной и пересеченной местности, гладкий бег.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

## 11 класс

### Баскетбол

• XI классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

• XI классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

• XI классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

• XI классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

• XI классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

• Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техник перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

• Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

• IX класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

• IX классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### Волейбол

• XI классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

• XI класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

• XI классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

• XI класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

• XI класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

• XI классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- XI классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.
- XI классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- XI классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

- XI классы. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- XI классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

- XI классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

- XI классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. . Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

- XI класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
- XI Организующие команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд
- XI классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).
- XI классы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

• XI класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

• XI класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

• XI класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

• IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

• XI классы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

• XI классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

• XI классы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• XI классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Легкая атлетика.

• XI классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В XI класс совершенствование.)

• XI классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

• XI классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

• XI классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

• XI класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

• XI классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

• XI классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).

• XI классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

• XI классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII—IX классах — совершенствование).

• XI классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

• XI классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

• XI классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка.

• XI класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

- XI классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Футбол.

- XI классы. Различные соединения технических действий в футболе. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
- XI классы. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, в футболе. Координационные упражнения.
- XI классы. Тактика защиты и нападения в футболе.

- XI классы. Названия упражнений и основных признаков техники. Влияние занятий футболом на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль (обучение и совершенствование).

- XI классы. Упражнения по совершенствованию техники ведения, ударов и развитие двигательных способностей.
- XI классы. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря.

Демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 5

**2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С  
УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
11 класс**

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	<b>Легкая атлетика.</b>	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Специальные беговые упражнения Челночный бег 5 по 10 метров Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров Пробегание отрезков 200, 400 метров на результат. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья» Бег до 3000 метров на результат Прыжок в длину с разбега на результат. <b>П.В.</b> Акция «Школа за здоровый образ жизни!» Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат Метание, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность. Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. 4 по 200м. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья» Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i>	9

	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Различные виды кувырков. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»</p> <p>Стойка на руках – кувырок вперед (юноши)</p> <p>Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки)</p> <p>Переворот боком</p> <p>Подъем переворотом силой (юноши), махом на низкой перекладине (девушки)</p> <p>Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов</p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Композиции ритмической гимнастики</p>	
3	<b>Спортивные игры .</b>	16
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Футбол. Различные соединения технических действий</p> <p>Футбол. Тактика защиты и нападения</p> <p>Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».</p> <p>Баскетбол. Различные соединения технических действий</p> <p>Баскетбол. Зонная защита</p> <p>Баскетбол. Быстрый прорыв</p> <p>Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».</p> <p>Волейбол. Нападающий удар в прыжке с задней линии</p> <p>Волейбол. Блокирование одиночное и двойное</p> <p>Волейбол. Защита «углом вперед» <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»</p> <p>Волейбол. Нападение с коротких передач</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая подача, силовая и планирующая</p> <p>Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных</p>	13



	соревнованиях ШК «Лидер».	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные <b>П.В.</b> Зимний спортивный праздник «Зарница» Коньковый ход Преодоление подъемов и препятствий Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5-6 км. Преодоление полос препятствий. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	9
5	<b>Общая физическая подготовка</b>	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Кросс по среднепересечённой местности до 12 минут	7
Итого		68

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	<b>Легкая атлетика.</b>	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Специальные беговые упражнения Челночный бег 5 по 10 метров Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров Пробегание отрезков 200, 400 метров на результат. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья» Бег до 3000 метров на результат Прыжок в длину с разбега на результат. <b>П.В.</b> Акция «Школа за здоровый образ жизни!» Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат Метание, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность. Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. 4 по 200м. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья» Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i>	1

	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p> <p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i>          Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.          Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).          Различные виды кувырков. <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»          Стойка на руках – кувырок вперед (юноши)          Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки)          Переворот боком          Подъем переворотом силой (юноши), махом на низкой перекладине (девушки)          Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов          Акробатическая комбинация          Композиции ритмической гимнастики</p>	9
3	<b>Спортивные игры .</b>	16
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i>          История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i>          Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i>          Футбол. Различные соединения технических действий          Футбол. Тактика защиты и нападения          Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».          Баскетбол. Различные соединения технических действий          Баскетбол. Зонная защита          Баскетбол. Быстрый прорыв          Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».          Волейбол. Нападающий удар в прыжке с задней линии          Волейбол. Блокирование одиночное и двойное          Волейбол. Защита «углом вперед» <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»          Волейбол. Нападение с коротких передач</p>	13

	Волейбол. Верхняя прямая подача, силовая и планирующая Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные <b>П.В.</b> Зимний спортивный праздник «Зарница» Коньковый ход Преодоление подъемов и препятствий Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5-6 км. Преодоление полос препятствий. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	9
5	<b>Общая физическая подготовка</b>	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	7
Итого		68

**11 класс**

№ урока	Дата	Тема урока, ИКТ	Элементы содержания	Формы контроля	Примечание
<b>1 четверть. Легкая атлетика 8 часов.</b>					
1		История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. История и современное развитие физической культуры. Определение понятия физическое развитие человека. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Текущий	
2		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристических походов. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Текущий	

3		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты видов спорта.	Текущий	
4		Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол	Подвижная игра с использованием элементов спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол. Беговые упражнения.	Текущий	
5		Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Текущий	
6		Челночный бег 5 по 10 метров	Техника челночного бег 5 по 10 метров. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Вышибалы»	Текущий	
7		Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 30,60,100 м. с низкого старта. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.	Зачёт	
8		Пробеганные отрезков 200, 400 метров на результат <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»	Правила соревнований по бегу. Соревнования в беге на 200,400 м. с низкого старта	Зачёт	<b>П.В.</b>

<b>Спортивные игры -8 часов</b>					
9		История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры и отдельных игровых видов спорта «футбол, волейбол, баскетбол»	Текущий	
10		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Основные понятия современного представления о физической культуре. Физическая культура человека.	Текущий	
11		Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Текущий	
12		Футбол. Различные соединения технических действий. Техника безопасности.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3*1 Нападение в игровых заданиях 3*2. Двусторонняя учебная игра	Текущий	
13		Футбол. Тактика защиты и нападения	Объяснение и показ тактики защиты и нападения в футболе. Двусторонняя учебная игра	Текущий	
14		Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	

		«Прибой».			
15		Баскетбол. Различные соединения технических действий. Техника безопасности.	Технико-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите.	Текущий	
16		Баскетбол. Зонная защита	Тактика зонной защиты в баскетболе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Текущий	
<b>2 четверть 16 часов. Гимнастика с элементами акробатики.- 12часов и ОФП -4часа</b>					
17		История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.	История и современное развитие физической культуры Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими	Текущий	
18		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.	Текущий	
19		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Правила составления комплекса и организация самостоятельных занятий. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Способы оценки эффективности занятий.	Текущий	
20		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение	Разновидности комплексов и организация проведения, современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на	Текущий	



		функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		
21		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Изучение разновидностей индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Текущий	
22		Различные виды кувырков <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев.	Текущий	<b>П.В.</b>
23		Стойка на руках – кувырок вперед (юноши) Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки)	Стойка на руках – кувырок вперед (юноши) Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки) Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	Зачёт	
24		Переворот боком	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Переворот боком	Текущий	

25		Подъём переворотом силой (юноши), махом на низкой перекладине (девушки)	Техника безопасности при выполнении упражнений. Подъём переворотом силой (юноши), махом на низкой перекладине (девушки) Упражнения на развитие гибкости и силовых способностей.	Текущий	
26		Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов	Техника безопасности при выполнении упражнений. Совершенствование техники элемента выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов.	Текущий	
27		Акробатическая комбинация	Техника безопасности на уроках акробатики. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов.	Зачет	
28		Композиции ритмической гимнастики	Ритмическая гимнастика, направленная на развитие гибкости в суставах	Текущий	
<b>Общая физическая подготовка 4 часа</b>					
29		История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Текущий	
30		Физическая культура человека. Техника безопасности.	Физическая культура человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Текущий	
31		Организация и проведение самостоятельных занятий	Организация и проведение самостоятельных занятий физической	Текущий	

		физической культурой. Оценка эффективности занятий.	культурой. Оценка эффективности занятий.		
32		Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств.	Зачёт	
<b>3 четверть спортивные игры- 8 часов и лыжная подготовка-12 часов.</b>					
33		Баскетбол. Быстрый прорыв	Ситуации для быстрого прорыва. Схемы взаимодействия игроков.	Текущий	
34		Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
35		Волейбол. Нападающий удар в прыжке с задней линии. Техника безопасности.	Подводящие упражнения для выполнения нападающий удар в прыжке с задней линии. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	Текущий	
36		Волейбол. Блокирование одиночное и двойное	Блокирование одиночное и двойное в волейболе, отработка индивидуальных и командных действий. Специальная физическая подготовка.	Текущий	
37		Волейбол. Защита «углом вперёд»	Тактические действия в защите:	Текущий	

		<b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»	игра углом вперед.		<b>П.В.</b>
38		Волейбол. Нападение с коротких передач	Специальные подводящие упражнения для нападения с коротких передач. Отработка нападения с коротких передач.	Текущий	
39		Волейбол. Верхняя прямая подача, силовая и планирующая	Верхняя прямая подача, силовая и планирующая подача в волейболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	
40		Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Учебно-тренировочные игры. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
<b>Лыжная подготовка</b>					
41		История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры.	Текущий	
42		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	Текущий	
43		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Текущий	
44		Попеременный четырехшажный ход.	Техника попеременного четырехшажного ход. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы.	Зачёт	

45		Коньковый ход	Прохождение дистанции 4 км.. Упражнения на развитие выносливости.	Зачёт	
46		Преодоление подъемов и препятствий	Прохождение отрезков 3 x 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением подъёмов и препятствий. Упражнения на развитие координации	Зачёт	
47		Развитие физических качеств. Выносливость.	Прохождение дистанции 3 км. и 4 км. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	Текущий	
48		Прохождение дистанции до 5-6 км.	Прохождение дистанции до 5-6 км.	Текущий	
49		Преодоление полос препятствий	Преодоление полос препятствий 3 км, используя спуски и подъемы.	Текущий	
50		Попеременный четырехшажный ход.	Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. Прохождение дистанции Попеременный четырехшажный ход.	Текущий	
51		Переход с одновременных ходов на попеременные. <b>П.В.</b> Зимний спортивный праздник «Зарница»	Прохождение дистанции 5-6 км со сменой лыжных ходов	Текущий	<b>П.В.</b>
52		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	Зачёт	
<b>4 четверть легкая атлетика- 10 часов и 6 часов ОФП</b>					
53		Бег до 3000 метров на результат	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты	Зачёт	

			сердечных сокращений		
54		Прыжок в длину с разбега на результат <b>П.В.</b> Акция «Школа за здоровый образ жизни!»	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Зачёт	<b>П.В.</b>
55		Прыжок в длину с места на результат	Соревнования по прыжкам в длину с места. Специальные прыжковые упражнения..	Зачёт	
56		Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» при игре в баскетбол	Зачёт	
57		Метание, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность	Правила соревнований по метанию. Соревнования по метанию, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность	Зачёт	
58		Техника передачи эстафетной палочки	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	Текущий	
59		Эстафетный бег 4 по 200 <b>П.В.</b> Спортивное мероприятие «День здоровья»	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Эстафетный бег 4 по 200	Зачет	<b>П.В.</b>
60		Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	Инструктаж по ТБ Развитие скоростно-силовых и прыжковых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Текущий	
61		Бег до 3000 метров на результат	Соревнования в беге на 1000м.	Зачёт	

			Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений		
62		Прыжок в длину с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Зачёт	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
63		Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие силовые качества.	Зачёт	
64		Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры, направленные на развитие развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт	
65		Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Эстафеты, игры, направленные на развитие выносливости и специальные беговые упражнения.	Зачёт	
66		Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные упражнения направленные на развитие гибкости.	Зачёт	
67		Преодоление полосы препятствий	Техника и способы преодоление полосы препятствий	Зачёт	
68		Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	Зачёт	

