

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бобриковская средняя общеобразовательная школа»
Белевского района Тульской области

Принято
на заседании педагогического совета
от 29 августа 2019 г., протокол №1

Утверждено
приказом от 30 августа 2019 г., №36

Директор МОУ «Бобриковская СОШ»
А.М. Полетаикин



Рабочая программа

по физической культуре

Ступень обучения (класс) среднее общее образование (10-11 класс)

Курс рассчитан на 207 ч, из них в 10 классе — 105 ч, а в 11 кл. — 102 ч

Уровень - базовый

Программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» с учётом рабочей программы «Физическая культура» под редакцией Ляха В.И. 10-11 классы. Предметная линия учебников Ляха В.И. 10 -11 классы. 2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от от 5 марта 2004 г. N 1089)
2. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального методического объединения по общему образованию, протокол 28 июня 2016 г. № 2 /16-з)
3. Программа среднего (полного) общего образования

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 кл. АО Издательство «Просвещение», 2016

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 28.12.2018 № 345.

Программой отводится на изучение русского языка 207 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

11 класс – 102 часов, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Выпускник научится:

- 1 Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
 - 2 Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
 - 3 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и
 - 4 Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
 - 5 Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения
6. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- 1 Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 2 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 3 Использовать различные модельно-схематические средства для существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 4 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;
- 5 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- 6 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- 7 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.
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.
Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности;

укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; 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 «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками

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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая атлетика) и 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, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры.

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах;

на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также

Значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика.

Различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, Самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, Особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся.

Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Двигательные умения, навыки и способности определяются по таблице нормативов ГТО – V ступень.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 10 -11 классов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий

Анализ в целом состояния физической подготовленности, учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бобриковская средняя общеобразовательная школа»
Белевского района Тульской области

Принято
на заседании педагогического совета
от 29 августа 2019 г., протокол №1



Утверждено
приказом от 30 августа 2019 г., №36
Директор МОУ «Бобриковская СОШ»
А.М. Полетайкин

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Ступень обучения начальное общее образование (10-11 классы)

Класс 11

Количество часов

Всего – 102 ч, в неделю – 3 ч

Плановых контрольных уроков - 1

Уровень - базовый

Учитель Минаков Алексей Николаевич

Квалификационная категория высшая

№ п/п	Дата		Название раздела, темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
	план	факт			
1.	03.09		Техника безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт. Принципы физического воспитания.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих</p>
2.	04.09		Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
3	07.09		Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	
4	09.09		Прыжки в длину с места и разбега.	1	
5	11.09		Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	

					физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	14.09		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
7	16.09		Метание гранаты с места.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	18.09		Бег с преодолением 5-6 препятствий. Метание гранаты.	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.
9	21.09		Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
10	23.09		Метание гранаты на результат 500г(д), 700г(ю).	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11	25.09		Преодоление полосы препятствий	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.
12	28.09		Бег на результат 2000 м (д) и 3000 м (ю)	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

					<p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей</p>
			Спортивные игры.		<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
13	30.09		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	¹	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

14	02.10		Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
15	05.10		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
16	07.10		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
17	09.10		Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
18	12.10		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в баскетболе	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
19	14.10		Учебная игра в баскетбол	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
20	16.10		Игра в баскетбол по правилам	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
21	19.10		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
22	21.10		Прием мяча отраженного от сетки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так- тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
					Организуют совместные занятия баскетболом со

					<p>сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
23	23.10		Варианты техники приема и передач мяча	1	
24	02.11	09.11	Варианты подачи мяча	1	
25	04.11	09.11	Варианты нападающего удара через сетку	1	
26	06.11	11.11	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	
27	09.11	11.11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в волейболе	1	
28	11.11	13.11	Учебная игра в волейбол	1	
29	13.11		Игра в волейбол по правилам	1	
			Гимнастика с элементами акробатики		
30	16.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы и поры	1	
31	18.11		Лазание по канату на руках. ОРУ со скакалкой.	1	
					<p>Чётко выполняют строевые упражнения Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами</p>

32	20.11		Упражнения с обручем. Переворот в упор. Соскок назад с поворота на 90 *	1	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
33	23.11		Переворот в упор толчком ног на н/п.	1	Описывают технику данных упражнений
34	25.11		Повороты в движении. Переворот в упор из виса	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
35	27.11		Сед углом. Кувырки слитно. Акробатические элементы.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
36	30.11		Мост стоя, поворот боком в упор присев. Длинный кувырок.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
37	02.12		Длинный кувырок через препятствия.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
38	04.12		Акробатическое соединение из 4-6 элементов. Опорный прыжок.	1	Используют данные упражнения для развития гибкости.
39	07.12		Упражнения с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
40	09.12		Стойка на лопатках, кувырком назад в стойку ноги врозь.	1	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
41	11.12		Соединение элементов акробатики	1	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
42	14.12		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Выполняют обязанности командира отделения.
43	16.12		Акробатическое соединение из 5-6 элементов (КУ)	1	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

44	18.12		Опорный прыжок боком через коня (д.)	1	Соблюдают правила соревнований
45	21.12		Опорный прыжок углом через коня 110 см (д)	1	
46	21.12		Опорный прыжок ноги врозь через коня	1	
47	23.12		Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ)	1	
48	23.12		Подъем туловища за 30 сек.	1	
49	25.12		Опорный прыжок (КУ).Преодоление препятствий.	1	
50	28.12		Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	1	
			Лыжная подготовка		
51	11.01		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении .Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юности и девушки. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.	1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
52	13.01		Скользкий шаг без палок и с палками.	1	
53	15.01		Попеременный двухшажный ход.	1	
54	18.01		Подъем в гору скользящим шагом.	1	
55	20.01		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой.	1	

56	22.01		Ходьба 2 км с ускорениями до 200 м.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
57	25.01		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка 2 км.	1	
58	27.01		Одновременные ходы. Эстафеты.	1	
59	29.01		Повороты переступанием в движении	1	
60	01.02		Передвижение коньковым ходом	1	
61	03.02		Совершенствование техники лыжного конькового хода	1	
62	05.02		Попеременный ход. Эстафеты .	1	
63	08.02		Торможение и поворот упором	1	
64	10.02		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
65	12.02		Преодоление подъёмов и препятствий	1	
66	15.02		Эстафета с преодолением препятствий	1	
67	17.02		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
68	19.02		Совершенствование лыжных ходов на дистанции	1	
69	24.02		Прохождение дистанции до 2 км(д). 3 км (ю) в соответствии с рельефом.	1	
70	26.02		Прохождение дистанции до 3 км(д). 4 км (ю) с изученными ходами	1	
71	01.03		Прохождение дистанции до 5 км(д). 6 км (ю) на результат.	1	

			Спортивные игры		<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
72	03.03		Инструктаж технике безопасности на уроках волейболу.	1	
73	03.03		Верхняя прямая подача в волейболе.	1	
74	05.03		Прямой нападающий удар, блокирование	1	
75	10.03		Одиночное блокирование	1	
76	12.03		Приём мяча от сетки. Верхняя прямая подача.	1	
77	15.03		Групповое блокирование	1	
78	15.03		Учебная игра в волейбол	1	
79	17.03		Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	

					совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
80	02.04		Совершенствование ловли и передач с сопротивлением защитника	1	
81	05.04		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
82	07.04		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
83	09.04		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
84	12.04		Совершенствование бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
85	14.04		Итоговое контрольное тестирование за курс средней школы (40 мин)	1	
86	16.04		Анализ итогового контрольного тестирования .Индивидуальные, групповые и командные	1	

			тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.		
87	19.04		Игра в баскетбол по правилам.	1	
			Лёгкая атлетика		
88	21.04		Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
89	23.04		Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	
90	26.04		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
91	28.04		Метание мяча и гранаты.	1	
92	30.04		Бег 30 м. Прыжки в высоту на результат.	1	
93	05.05		Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	
94	07.05		Прыжки в длину на результат. Бег 100м.	1	
95	12.05		Метание гранаты на результат 500 г(д), 700 г (ю)	1	
96	14.05		Бег 100 м. на результат. Передача эстафетной палочки	1	
97	17.05		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом	1	
98	17.05		Бег 2000 м (д), и 3000 м (ю) на результат	1	
99	19.05		Беговые упражнения. Эстафеты.	1	

100	19.05		Анализ контрольной работы. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.
101	21.05		Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
102	24.05		Игры, эстафеты. Подведение итогов.	1	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Используют данные упражнения для развития выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростных способностей Используют данные упражнения для развития координационных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

					<p>нагрузкой во время этих занятий Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
--	--	--	--	--	---

