

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Сокур»
(МОУ «СОШ с. Сокур»)

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
И.С. Князева Князева И.С.
Приказ № 1480/п
«31» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения: среднее общее образование

РАССМОТРЕНА И
ПРИНЯТА
Руководитель ШМО
С.А. Варганова Варганова С.А.
Протокол № 1 от
«26» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР
З.Н. Петриченко /Петриченко З.Н.
«27» 08 2021 г.

Сокур
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Программой для общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение».
7. Программой воспитания МОУ «СОШ с. Сокур»;
8. Учебным планом МОУ «СОШ с. Сокур»;
9. Учебным календарным графиком МОУ «СОШ с. Сокур»;
10. Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ с. Сокур»;
11. Учебно-методическим комплектом по физической культуре(УМК):

-А.П. Матвеев . Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 10-11 классов» (М.: Просвещение);

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения

оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) важным приоритетом является создание благоприятных условий для:

- приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел;
- жизненного самоопределения, выбора дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе и в школе. Это:
 - опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
 - трудовой опыт при реализации проектов, направленных на улучшение школьной жизни;
 - опыт управления образовательной организацией, планирования, принятия решений и достижения личных и коллективных целей в рамках ключевых компетенций самоуправления;

- опыт дел, направленных на пользу своей школе, своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» выпускник средней школы должен:

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши);

выполнять комплекс вольных упражнений (девушки), выполнять опорный прыжок через коня.

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре (6ч). История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч).

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с

помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад в сторону.

Физическое совершенствование (92ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики)', наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики), лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций

регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики) наскок в упор на нижнюю

жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с охватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики), лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).

Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Подготовка и сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

11 КЛАСС

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

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

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной

работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

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

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе,). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

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

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Подготовка и сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

10–11 - класс. Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

10–11 - класс. Совершенствование и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ и динамику техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

Приемы закаливания.

10 – 11 - классы. Уметь применять и дозировать воздушные ванны. Солнечные ванны. Тёплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C). Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне. Уметь проектировать достижения в формировании осанки и телосложения.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Уметь определять уровень самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определять параметры нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Уметь проектировать достижения в развитии физических качеств. Уметь анализировать свои достижения в развитии физических качеств и физических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения типа «стрейчинга».

Лёгкая атлетика

10–11 - классы. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

10–11 - классы. Технику безопасности на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

Спортивные игры.

10–11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта.

Для популяризации игр «Городки», «Бадминтон», «Лапта» увеличено количество часов за счет уменьшения часов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

Учебно-тематический план

N п\п	Тема раздела и урока	Количество часов(уроков)
		Класс

		10	11
	Базовая часть:		
	Основы знаний о физкультурной деятельности	4	4
	- Гимнастика, акробатика	20	20
	- Лыжня подготовка	14	14
	- Баскетбол	9	9
	- Волейбол	15	15
	- Лёгкая атлетика	22	22
	Вариативная часть:		
	- Бадминтон	6	6
	-Лапта	3	3
	-Мини-футбол	6	6
	-Туризм	4	1
	ИТОГО:	102	99

**Календарно - тематическое планирование
10 класс**

N п/п	Тема раздела и урока	
----------	----------------------	--

		Дата	
		План	Факт
1 четверть 26			
Легкая атлетика 12			
1	Инструктаж по ТБ. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
2	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
3	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
4	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.		
5	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание гранаты в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Метание гранаты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
9	Метание гранаты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
10	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги ». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
13	Беседа: Физическая культура в обществе.		
Лапта 2			
14	Развитие выносливости. Игра Лапта		
15	Развитие выносливости. Игра Лапта		
Спортивные игры 9			
Баскетбол 9			
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
18	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.		
19	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.		

21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.		
22	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.		
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.		
24	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.		
2 четверть 23			
Гимнастика 16			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.(д)		
26	Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
27	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
28	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие силовых способностей		
29	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.		
30	Строевые упражнения.(д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.		
31	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.		
32	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.		
33	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.		
34	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 100-120 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.		
35	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, 1прыжками. (ю) Лазание по канату		
36	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Лазание по канату..		
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
38	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
39	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
Спортивные игры 6			

Волейбол 6			
41	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.		
42	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
43	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
44	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
45	Блокирование; двусторонняя игра.		
46	Блокирование; двусторонняя игра.		
3 четверть 29			
Лыжные гонки 14			
47	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
48	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
49	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации		
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
54	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
58	. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		
Гимнастика 4			
61	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
62	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
63	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		

64	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
Спортивные игры			
Бадминтон 4			
65	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
66	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		
67	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
68	Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.		
Волейбол 7			
69	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
70	Блокирование; двусторонняя игра.		
71	Блокирование; двусторонняя игра.		
72	Блокирование; двусторонняя игра.		
73	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
74	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
75	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
4 четверть 27			
Основы знаний о физкультурной деятельности 1			
Спортивные игры 12			
Волейбол 3			
76	Верхняя прямая подача		
77	Тактика игры в защите		
78	Нападающий удар		
Бадминтон 3			
79	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.		
80	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической 1подготовки.		
81	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.		
Мини – футбол 6			
82	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		
83	Упражнения для развития гибкости.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.		
84	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.		

85	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра		
86	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов		
87	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам		
Лёгкая атлетика 10			
88	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
89	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
90	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
91	Прыжки в длину с места. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
92	Прыжки в длину с места. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
93	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
94	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
95	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
96	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
97	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
Туризм 4			
98	Организация туристического похода		
99	Компас и работа с ним. Ориентирование на местности		
100	Топознаки. Ориентирование на местности		
101	Техника безопасности при преодолении водных преград. Оказание первой помощи утопающему.		
Лапта 1			
102	Развитие выносливости. Игра Лапта.		

N п/п	Тема раздела и урока	Дата	
		План	Факт
1 четверть 26			
Легкая атлетика 12			
1	Инструктаж по ТБ. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
2	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
3	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
4	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.		
5	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание гранаты в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Метание гранаты. Развитие скоростно - силовых способностей.		
9	Метание гранаты. Развитие скоростно- силовых способностей.		
10	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги ». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.		
13	Беседа: Физическая культура в обществе.		
Лапта 2			
14	Развитие выносливости. Игра Лапта		
15	Развитие выносливости. Игра Лапта		
Спортивные игры 9			
Баскетбол 9			
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
18	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.		

19	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.		
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.		
22	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.		
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.		
24	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.		
2 четверть 23			
Гимнастика 16			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.(д)		
26	Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
27	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей		
28	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие силовых способностей		
29	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие силовых способностей.		
30	Строевые упражнения.(д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.		
31	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.		
32	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.		
33	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей.		
34	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 100-120 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.		
35	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Лазание по канату		
36	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Лазание по канату..		
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
38	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
39	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня: (ю) Конь в длину, ноги врозь. (д) Конь в ширину, ноги врозь .Упражнения с		

	гантелями, гириями 16 кг. Развитие выносливости.		
Спортивные игры 6			
Волейбол 6			
41	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.		
42	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
43	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
44	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
45	Блокирование; двусторонняя игра.		
46	Блокирование; двусторонняя игра.		
3 четверть 29			
Лыжные гонки 14			
47	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
48	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
49	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации		
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.		
54	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
58	. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.		
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		
Гимнастика 4			
61	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		

62	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
63	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
64	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Лазание по канату.		
Спортивные игры			
Бадминтон 4			
65	Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
66	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.		
67	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
68	Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки.		
Волейбол 7			
69	Нападающий удар; двусторонняя игра.		
70	Блокирование; двусторонняя игра.		
71	Блокирование; двусторонняя игра.		
72	Блокирование; двусторонняя игра.		
73	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
74	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
75	Страховка у сетки; двусторонняя игра.		
4 четверть 27			
Основы знаний о физкультурной деятельности 1			
Спортивные игры 12			
Волейбол 3			
76	Верхняя прямая подача		
77	Тактика игры в защите		
78	Нападающий удар		
Бадминтон 3			
79	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.		
80	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки.		
81	Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу.		
Мини – футбол 6			
82	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		
83	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.		
84	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.		
85	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение		

	мяча, отбор мяча. Игра		
86	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов		
87	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам		
Лёгкая атлетика 10			
88	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
89	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
90	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
91	Прыжки в длину с места. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
92	Прыжки в длину с места. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
93	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
94	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
95	Кросс до 5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
96	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
97	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		
Туризм 1			
98	Организация туристического похода. Компас и работа с ним. Ориентирование на местности. Техника безопасности при преодолении водных преград.		
Лапта 1			
99	Развитие выносливости. Игра Лапта.		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
	Примерная программа по физической культуре основного общего образования		
	Авторские рабочие программы по физической культуре		
	Учебник по физической культуре		В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда

	<p>Методические издания по физической культуре для учителей</p>		<p>1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте); 3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.</p>
Демонстрационные печатные пособия			
	<p>Плакат с нормативами комплекса ВФСК «ГТО»</p>		
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
<i>Гимнастика</i>			
	<p>Козел гимнастический</p>		
	<p>Конь гимнастический</p>		
	<p>Перекладина гимнастическая</p>		
	<p>Брусья гимнастические разновысокие</p>		
	<p>Брусья гимнастические параллельные</p>		
	<p>Канат для лазанья с механизмом крепления</p>		
	<p>Мост гимнастический подкидной</p>		
	<p>Скамейка гимнастическая жесткая</p>		

	Маты гимнастические		
	Мяч малый (теннисный)		
	Скакалка гимнастическая		
	Палка гимнастическая		
	Обруч гимнастический		
	Легкая атлетика		
	Планка для прыжков в высоту		
	Стойки для прыжков в высоту		
	Секундомер		
	Спортивные игры		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
	Мячи баскетбольные		
	Стойки волейбольные универсальные		
	Сетка волейбольная		
	Мячи волейбольные		
	Мячи футбольные		
	Компрессор для накачивания мячей		
	Палатки туристические (двухместные)		
	Рюкзаки туристические		
	Комплект туристический бивуачный		
	Средства доврачебной помощи		
	Аптечка медицинская	Д	
	Спортивные залы (кабинеты)		
	Спортивный зал		
	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	Пришкольный стадион (площадка)		
	Легкоатлетическая дорожка		
	Сектор для прыжков в длину		
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
	Полоса препятствий		
	Лыжная трасса		С небольшими отлогими склонами

