Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа№2» Партизанского городского округа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

по ФГОС

(10-11 классы)

на 2022- 2023 учебный год

Учитель физической культуры:

 Сладченко Елена Игоревна

Партизанск

2022

1. **Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура. 10-11 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждѐнного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

- Программы «Физическая культура, 10-11 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 10-кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 11 кл : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

 Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

 Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах : «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (10-11кл). Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол). Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

 содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

 обучение основам базовых видов двигательных действий;

 дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

 формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

 выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

 углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

 воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

 выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

 формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

 содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана с учетом рабочей программы воспитания. Формы учета указаны в Приложении №1.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

 требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

 Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

 Закона «Об образовании»;

 Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

 Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

 примерной программы основного общего образования;

 приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание места предмета**

**«Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа год для 10-11 классов.

**4. Личностные, метапредметные и предметныерезультаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

 воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

 знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

 воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

 формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

 формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

 освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

 участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

 развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

 формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

 осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры**

*В области познавательной культуры:*

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

 владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

 владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

 способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

 способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

 владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

 умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

 умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

 умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

 умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

 формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

 формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

 владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

 владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

 в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

 в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

 в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

 в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

 демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

 умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

 умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

 умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

 умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

 владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

 умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

 умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.

*В области познавательной культуры*

 овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

 понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

 ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

 добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

 приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

 знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

 понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

 восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

 владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

 владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

 владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

 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.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

 овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

 расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

 формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

 знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

 знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

 способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

 умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

 способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

 способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

 умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

 умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

 умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

 умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

 умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

 способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

 способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

 способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

 умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**5. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерениерезервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Спортивные игры:**  баскетбол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**пионербол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Личностные результаты, с учетом рабочей программы воспитания:**

**1.Гражданского воспитания**

-формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

**2.Патриотического воспитания**

-ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения математической науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной математики, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

**3.Духовно-нравственного воспитания**

-представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов,

-стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

**5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и**

**эмоционального благополучия**

-осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия

вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

**6.Трудового воспитания**

-коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

**7.Экологического воспитания**

-экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

-способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

-экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

**8.Ценностей научного познания**

-мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

-познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

-познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре 10-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| X  | XI  |
| 1 | **Базовая часть** | 72 | 72 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 36 | 36 |
| 2 | **Вариативная часть** | 30 | 30 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |
|  | Итого | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы*. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическаяспособность | Физические упражнения | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла-дине, количество раз | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | – |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (18 ч)** |
| Сприн-терский бег  | 1.Изучениенового материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4.Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 5.Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 17,0 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,0 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длину | 6-7.Изучениенового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8-9-10.Комплексный |  |  |
| 11Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 400 см;«4» – 370 см;«3» – 340 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты | 12-13-14.Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 15-16-17.Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 18.Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | «5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (6ч)** |
| Бег по пересеченнойместности(10 ч) | 19.Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| 20.Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 21.Совершенствования |  |  |
|  | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 22.Совершенствование |  |  |
|  | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 23.Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| 24.Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе  | «5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.; | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | «3» – 12,30 с. |  |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** |
| Висы и упоры  | 25.Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 26.Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 27.Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28.Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 29.Совершенствования |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 30.Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения, опорный прыжок  | 31.Совершенствования | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32.Совершенствования | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 33.Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 34.Совершенствования | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 35.Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 36.Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 37.Совершенствования | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38.Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 39.Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол(21 ч) | 40.Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 41.Комплексный | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| 42.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 43.Совершенствования |  |  |
| 44.Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 45.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 46.Совершенствования | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 47.Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 48.Совершенствования |  |  |
| 49.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 50.Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техникиподачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 51.Совершенствования |  |  |
| 52.Совершенствования |  |  |
| 53.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54.Совершенствования |  |  |
| 55.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 56-57.Совершенствования |  |  |
| 58-59.Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 60.Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол(21 ч) | 61.Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 63.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64.Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 65.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 66.Совершенствования |  |  |
| 67.Совершенствования |  |  |
| 68.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 69.Комплексный |  |  |
| 70.Комплексный |  |  |
| 71.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 72.Комбинированный | Оценка техники ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 73.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74Совершенствования | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 75.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 76.Совершенствования |  |  |
| 77.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| 78.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 79.Совершенствования |  |  |
| 80.Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 81.Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (4ч)** |
| Бег по пересеченной местности | 82.Совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| 83.Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| 84.Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли-вости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
|  | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносли-вости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 85.Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе*(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 10,30 с.;«4» – 11,30 с.;«3» – 12,30 с. | Комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжокв высоту  | 86-87.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м).* Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 88-89.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 90-91.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 92.Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 16,5 с.;«4» – 17,5 с.;«3» – 18,5 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метаниемяча и гранаты  | 93-94.Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 95-96.Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 97-98.Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | «5» – 22 м; «4» – 18 м;«3» – 16 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту  | 99-100.Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгатьв высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 101.Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102.Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега | Бег:«5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (18 ч)** |
| Сприн-терский бег  | 1.Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Бег на результат *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2-3.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4-5.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью*(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 6-7.Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 8.Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | «5» – 16,0 с.;«4» – 17,0 с.;«3» – 17,5 с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжокв длину  | 9-10.Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11-12.Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13.Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 410 см;«4» – 380 см;«3» – 360 см | Комплекс 1 |  |  |
| Метание гранаты  | 14-15.Комплексный | Метание гранаты в коридор *(10 м)*. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16-17.Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положе- | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ний в цель и на дальность |  |  |  |  |
| 18.Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность | «5» – 23 м;«4» – 19 м;«3» – 17 м | Комплекс 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** |
| Бег по пересеченной местности  | 19.Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 20.Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 21.Комплексный |  |  |
| 22.Комплексный | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 23.Комплексный |  |  |
|  | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  |
| 24.Учетный | Бег на результат *(2000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,10 мин; «4» – 11,40 мин;«3» – 12,00 мин | Комплекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** |
| Висы и упоры. Лазание  | 25.Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 26.Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 27.Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28.Совершенствования |  |  |
| 29.Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 30.Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 31.Совершенствования |  |  |
| 32.Совершенствования |  |  |
| 33.Совершенствования |  |  |
| 34.Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35.Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 36.Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акро-батических элементов,  | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 37.Совершенствования |  |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38Совершенствования |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 39.Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техникивыполнения элементов | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол(21 ч) | 40.Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические  | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | действия в игре |  |  |  |  |
| 41.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 42.Совершенствования |  |  |
| 43.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 44.Совершенствования |
| 45.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 46.Совершенствования |  |  |
| 47.Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 48.Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| 49.Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50.Комплексный |  |  |
| 51.Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 52.Комплексный |  |  |
| 53.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 55.Совершенствования | прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
| 56.Совершенствования |  |  |
| 57.Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачимяча | Комплекс 3 |  |  |
| 58.Совершенствования |  |  |
| 59.Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Комплекс 3 |  |  |
| 60.Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол(21 ч) | 61.Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быст- | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | рый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| 62.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 63.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64.Совершенствования |  |  |
| 65.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 66.Комплексный | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнятьтактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 67.Совершенствования |  |  |
| 68.Комплексный | Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивле-нием. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 69.Совершенствования |  |  |
| 70.Совершенствования |  |  |
| 71.Совершенствования | Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивле-нием. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 72.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 73.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 74.Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 75.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 76.Совершенствования |  |  |
| 77.Совершенствования |  |  |
| 78Совершенствования |  |  |
| 79.Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите*(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техникивыполнения ведения мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 80.Совершенствования |  |  |
| 81.Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (4ч)** |
| Бег по пересеченной местности (8 ч) | 82.Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 83.Комплексный |  |  |
|  | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 84.Комплексный |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 85.Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 10,00 мин; «4» – 11,20 мин;«3» – 12,00 мин | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (17 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжокв высоту  | 86.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 87.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 88-89-90.Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 91-92-93.Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты | 94-95-96.Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 97Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 98-99.Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжокв высоту(3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы-соту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 100-101.Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы-соту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 102.Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы-соту с 11–13 шагов разбега | Бег:«5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 |  |  |

**3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

* Федеральный государственный образователь­ный стандарт основного общего образования;
* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерная программа по физической культуре основного общего образования (10-11 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники по физической культуре (рекомен­дованные Министерством образования);
* методические издания по физической культу­ре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;

• брусья гимнастические;

• канат для лазанья с механизмом крепления;

• маты гимнастические;

• мячи малые (теннисные);

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• рулетка измерительная;

• щиты баскетбольные с кольцами;

• мячи баскетбольные;

• стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;

• ворота для мини-футбола;

• мячи футбольные;

• компрессор для накачивания мячей;

• аптечка медицинская.

Приложение №1

**Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре.**

 Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №2» ПГО реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского⎯ поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
3. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
4. Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
5. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
6. Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
7. Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
8. Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
9. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
10. Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.