

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Светлозерская средняя школа»

Рассмотрено:

На педсовете
Протокол № 9 от 31.08.2022 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «Светлозерская СШ»
Приказ № 36 от 31.08.2022 г.



/ Шохина В.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

2022 г.

Пояснительная записка.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура», 10 класс**

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 КЛАСС**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Содержание учебного предмета

| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Класс |
|---|--|-----------------|
| | | 10 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | В течение урока |
| Способы физической культуры деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | |
| - Гимнастика, | | 15 |

| | | |
|------------------------|--|------------|
| акробатика | | |
| - Лыжня подготовка | | 18 |
| - Баскетбол | | 20 |
| - Волейбол | | 16 |
| - Лёгкая атлетика | | 28 |
| - Кроссовая подготовка | | 8 |
| ИТОГО: | | 105 |

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся – урок.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

| № урока | Тема урока | Количество часов на тему | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|--|--|--------------------------|---|
| Общетеоретические и исторические сведения (1 час) | | | |
| 1 | ИОТ – 065. Выполнение контрольных тестов. | 1 | Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | |
| Спринтерский бег (5 часов) | | | |
| 2 | ИОТ – 018. Финиш при беге на различные дистанции. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 3 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | 1 | Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в волейболе. |
| 4 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. |
| 5 | Техника метания гранаты с разбега. | 1 | Повторить технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать прыжок в длину в целом. Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки. |
| 6 | Игра в волейбол. | 1 | Развивать скоростно-силовые качества. Воспитание коллективизма в процессе игры. |
| 7 | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | Разучить технику передачи эстафетной палочки. Совершенствовать технику |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | метания гранаты с полного разбега. Развивать выносливость. |
| 8 | Метание гранаты с полного разбега. | 1 | Повторить технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростные качества. |
| 9 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет. |
| 10 | Бег на 100 м с низкого старта на результат. | 1 | Оценка бега на 100 м с низкого старта на результат. Повторить технику прыжка в длину в целом. Совершенствовать метание гранаты с полного разбега. |
| 11 | Бег на 2000 м (дев) и на 3000м(юноши) на результат. | 1 | Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции. Оценка бега 2000м (дев) и на 3000м (юноши) на результат. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол. |
| 12 | ИОТ – 021. Игра в футбол. | 1 | Основные жесты судьи при игре в футбол. Тактические действия взаимопонимания во время учебной игры в футбол. |

Баскетбол (15 час.)

| | | | |
|----|---|---|--|
| 13 | ИОТ – 021. Ловля мяча с полуотскока в парах. | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомить с техникой ловли мяча с полуотскока. Разучить передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу. | 1 | Совершенствовать передачи мяча одной рукой сбоку и снизу. Разучить технику ловли мяча с полуотскока. Повторить бросок мяча в кольцо в движении. |
| 15 | Игра в баскетбол. | 1 | Основные жесты судьи при игре в баскетбол. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры. |
| 16 | Передача мяча одной рукой сбоку. | 1 | Совершенствовать технику ловли мяча с полуотскока. Повторить передачи одной рукой снизу и сбоку. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении. |
| 17 | Бросок мяча в кольцо в движении. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 18 | Игра в баскетбол. | 1 | Основные жесты судьи при игре в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| 19 | Техника ловли мяча с полуотскока. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 20 | Передача мяча одной рукой снизу. | 1 | Оценить технику ловли мяча с полуотскока. Совершенствовать передачу мяча одной рукой снизу и сбоку. Повторить технику броска мяча в кольцо в движении. |
| 21 | Игра в волейбол. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 22 | Передача мяча одной рукой сбоку. | 1 | Оценить технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол. |
| 23 | Бросок мяча в кольцо в движении. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 24 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Разучить игру «Ловля парами». |
| 25 | Взаимодействия игроков нападения и защиты. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 26 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Функции арбитров (главного судьи и двух помощников) на площадке при игре в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. |
| 27 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| Гимнастика – 15 час. | | | |
| 28 | ИОТ- 017. Проведение занятий по гимнастике. Висы и упоры. | 1 | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). |
| 29 | Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). | 1 | Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 30-31 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. | 2 | Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 32-33 | Совершенствование акробатических упражнений. | 2 | Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей. |
| 34 | Техника длинного кувырка. Стойка на руках. | 1 | Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. |
| 35 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. |
| 36 | Техника опорного прыжка через коня. | 1 | Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. |
| 37-38 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. | 2 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий. |
| 39 | Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину. | 1 | Закрепление техники опорного прыжка через коня. Развитие координационных способностей. |
| 40 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | 1 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. |
| 41-42 | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. | 2 | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов. |

Волейбол – 7 час.

| | | | |
|----|--|---|--|
| 43 | ИОТ – 021. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 | Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. |
| 44 | Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. | 1 | Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. |
| 45 | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 | Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача. |
| 46 | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. | 1 | Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра. |
| 47 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | 1 | Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. |
| 48 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. | 1 | Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 49 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |
| Лыжная подготовка – 18 час., + спортивные игры – 8 час. | | | |
| 50 | ИОТ- 019. Проведение занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов. | 1 | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. |
| 51 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 1 | Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью. |
| 52 | ИОТ- 021. Проведение занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча в баскетболе. | 1 | Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств. |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 54 | Р/С-1.Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. | 1 | Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |
| 55 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | 1 | Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1).Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). |
| 56 | Р/С-2.Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. | 1 | Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей. |
| 57 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. | 1 | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. |
| 58 | Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча. | 1 | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. |
| 59 | Р/С-3.Совершенствовать технику переходов в классическом стиле. | 1 | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных |

| | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| | | | способностей. |
| 61 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Учебная игра. |
| 62 | Р/С-4.Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле. | 1 | Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости. |
| 63 | Р/С-5.Совершенствовать технику спусков и подъемов. | 1 | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |
| 64 | ИОТ-021. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Игра в волейбол. | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. |
| 65 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. |
| 66 | Р/С- 6.Техника конькового хода. | 1 | Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. |
| 67 | Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону в волейболе. | 1 | Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону. |
| 68 | Р/С-7.Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) | 1 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. |
| 69 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. |
| 70 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | 1 | Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование. |
| 71-72 | Р/С-8,9.Техника конькового хода при подъеме в гору. | 2 | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. |
| 73 | Р/С-10.Прохождение дистанции 5 км на результат. | 1 | Прохождение дистанции 5 км на результат. |
| 74 | Учебная игра в волейбол. | 1 | Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра. |
| 75 | Катание с гор. | 1 | Принять задолженности по дистанциям. |
| Волейбол – 9 час. | | | |
| 76 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 77 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 78 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 79 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 80 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом). | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 81 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 82 | Командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 83 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. | 1 | Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. |
| 84 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. | 1 | Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей. |

Легкая атлетика – 16 час.

| | | | |
|----|---|---|---|
| 85 | ИОТ – 018. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые | 1 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 86 | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 87 | Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 88 | Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 89 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | спринтерского бега. | | Соблюдают правила безопасности. |
| Прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту – 5 час. | | | |
| 90 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 91 | Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 93 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | 1 | Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. |
| 94 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 1 | Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. |
| Метание мяча и гранаты – 3 час. | | | |
| 95 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность. | 1 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 96-97 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(3часа) | | | |
| 98 | Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |
| 99 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Совершенствовать технику | 1 | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | длительного бега. | | |
| 100 | Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | 1 | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. |

Баскетбол – 5 час.

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 101 | ИОТ – 021. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способам. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 102 | Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 103 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| 104 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 105 | ИОТ – 021. Учебная игра. | 1 | Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | Определенные способ- | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|----------------------|-------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,6 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7 9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190 170—190 | 210 и выше 210 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|----------|------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|
| 4 | Выносли- вость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300- 1400 1300- 1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050- 1200 1050- 1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе- ред из поло- жения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9-12 9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12— 14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высо-кой пере-кладине из вися, кол. раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8-9 9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 | 18 и выше 18 |

11 класс

Рабочая программа 11 класса составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; 2004.
2. «Примерной программы по физической культуре основного (среднего) общего образования МОРФ; сайт www.mon.gov.ru.
3. Комплексной прогаммы физичнского воспитания 5-9, 10-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2020
4. Регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области, Архангельск, 2005.
5. Регионального компонента государственного стандарта общего образования Архангельской области,- Архангельск, 2005.

Рабочая программа построена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом (ФБУП) для образовательных учреждений.

Цели и задачи:

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессом;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции.

Количество учебных часов:

По учебному плану образовательного учреждения – 102 час (3 часа в неделю)

Третий час физической культуры используется для организации подвижных и спортивных игр.

Региональное содержание государственного образовательного стандарта по физической культуре - 10 часов, используется на лыжную подготовку. Основы знаний о физической культуре

(теоретические сведения) изучаются в процессе урока в ходе освоения конкретных технических навыков и умений и развития двигательных способностей.

Основное содержание с указанием количества часов, отводимых на содержание каждой темы:

| № | Вид программного материала | количество часов (уроков) | |
|-----|--|---------------------------|----|
| | | класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1. | Базовая часть | 60 | 60 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 16 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 2. | Вариативная часть | 42 | 42 |
| 2.1 | Часть, связанная с региональными и национальными особенностями (лыжная подготовка) | 8 | 8 |
| 2.2 | Часть по выбору учителя, учащихся, определяемая самой школой (подвижные и спортивные игры) | 34 | 34 |

Программно-методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания 5-9, 10-11 кл./В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2020.

2. Физическая культура. 10-11 классы/ под общ.ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2020.

Контроль за знаниями, умениями, навыками.

Контроль за знаниями, умениями, навыками осуществляется посредством проведения контрольных нормативов или зачетных уроков после изучения каждого раздела.

Ключевые знания, умения и навыки, которые приобретают учащиеся за учебный период.

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 культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

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

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

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

Проводить:

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

- приемы страховки и самостраховки 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-комплекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-----------------|-------------------|
| Скоростные | Бег на 30 метров, с Бег на 100 метров, с | 5,0 14,3 | 5,4 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса высокой перекладине, раз Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 - 215 | - 14 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50с - | - 10мин00с |

Практическая деятельность**Виды практической деятельности:**

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС России;
- организация и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях;
- физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой дается ориентированно на повышение физической и технической подготовленности учащихся, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

Юноши. Строевые команды и приемы. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах; кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине; 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.

Девушки. Материал содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для функции материнства. Поощряется увлечение всеми видами единоборств как профилактика негативных явлений в жизни.

Увеличивается длина дистанции, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе в целях закаливания организма.

Уровень физической подготовленности

| Физические способности | Упражнения | Возраст | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|------------------------|----------------------|----------|-------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------|
| Скоростные | Бег на 30м,с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9- 5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3по 10 | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,3 и выше | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с | 16 | 180 и ниже | 195-210 205-220 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 170-190 | 210 и выше |

| | | | | | | | | |
|--|-------|----|-----|--|-----|-----|--|-----|
| | места | 17 | 190 | | 240 | 160 | | 210 |
|--|-------|----|-----|--|-----|-----|--|-----|

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся – урок.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 класс/В.И.Лях.- М.:Просвещение, 2010.
2. Билеты для итоговой аттестации в устной форме.

Рекомендуемая литература для учителя:

1. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 1997.
2. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод.пособие/сост. Б.И.Мишин.- М.:Астрель, 2003.
3. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре/А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.- М.:Дрофа, 2000.
4. Физическая культура в школе// Школа-Пресс.
5. Региональный компонент государственного стандарта общего образования Архангельской области.- Архангельск, 2005.

План-график распределения учебных часов в 11 классе.

| Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--|------------|------------|------------|------------|
| Основы знаний о физической культуре (теоретические сведения) | | | | |
| Легкая атлетика (18 час) | 8 час | | | 2+8 час |
| Спортивные игры (16 час) | 10 час | | | 6 час |
| Гимнастика (14 час) | | 14час | | |
| Лыжная подготовка (12 час) | | | 12 час | |
| Игровые уроки (34 час) | 9 час | 7 час | 10 час | 8 час |
| Региональный компонент (лыжная подготовка)-8 час | | | 8 час | |

Тематическое планирование

11 класс

| № урока | Дата | ТЕМА УРОКА | Задачи |
|---------|------|--|---|
| 1 | 5.09 | ИОТ – 065. Выполнение контрольных тестов. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Проверка физической подготовленности учащихся. |
| 2 | 6.09 | ИОТ – 018. Финиш при беге на различные дистанции. | 1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Разучить технику финиширования на различных дистанциях. Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Повторить метание гранаты с разбега. |
| 3 | 7.09 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в волейболе. |

| | | | |
|----|-------|---|--|
| 4 | 12.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Повторить технику низкого старта и стартового разбега. Развивать скоростно-силовые качества. |
| 5 | 13.09 | Техника метания гранаты с разбега. | Повторить технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать прыжок в длину в целом. Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки. Развивать скоростную выносливость. |
| 6 | 14.09 | Игра в волейбол. | Развивать скоростно-силовые качества. Воспитание коллективизма в процессе игры. |
| 7 | 19.09 | Техника передачи эстафетной палочки. | Разучить технику передачи эстафетной палочки. Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега. Развивать выносливость. |
| 8 | 20.09 | Метание гранаты с полного разбега. | Повторить технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». Развивать скоростные качества. |
| 9 | 21.09 | Подвижные игры и эстафеты. | Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет. |
| 10 | 26.09 | Бег на 100 м с низкого старта на результат. | Оценка бега на 100 м с низкого старта на результат. Повторить технику прыжка в длину в целом. Совершенствовать метание гранаты с полного разбега. |
| 11 | 27.09 | Бег на 2000 м (дев) и на 3000м(юноши) на результат. | Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции. Оценка бега 2000м (дев) и на 3000м (юноши) на результат. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол. |
| 12 | 28.09 | ИОТ – 021. Игра в футбол. | Основные жесты судьи при игре в футбол. Тактические действия взаимопонимания во время учебной игры в футбол. |
| 13 | 3.10 | ИОТ – 021. Ловля мяча с полуотскока в парах. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомить с техникой ловли мяча с полуотскока. Разучить передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. |
| 14 | 4.10 | Передача мяча одной рукой снизу. | Совершенствовать передачи мяча одной рукой сбоку и снизу. Разучить технику ловли мяча с полуотскока. Повторить бросок мяча в кольцо в движении. |
| 15 | 5.10 | Игра в баскетбол. | Основные жесты судьи при игре в баскетбол. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры. |

| | | | |
|----|-------|--|--|
| 16 | 10.10 | Передача мяча одной рукой сбоку. | Совершенствовать технику ловли мяча с полупрыжка. Повторить передачи одной рукой снизу и сбоку. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении. |
| 17 | 11.10 | Бросок мяча в кольцо в движении. | Содержание технико-тактические действия в избранном учащимися виде спорта. |
| 18 | 12.10 | Игра в баскетбол. | Основные жесты судьи при игре в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |
| 19 | 17.10 | Техника ловли мяча с полупрыжка. | Совершенствовать ловлю мяча с полупрыжка в движении. Повторить технику передачи мяча в движение. Совершенствовать бросок в кольцо в движении. |
| 20 | 18.10 | Передача мяча одной рукой снизу. | Оценить технику ловли мяча с полупрыжка. Совершенствовать передачу мяча одной рукой снизу и сбоку. Повторить технику броска мяча в кольцо в движении. |
| 21 | 19.10 | Игра в волейбол. | Основные жесты судьи при игре в волейбол. Помощь и взаимовыручка во время игры. |
| 22 | 24.10 | Передача мяча одной рукой сбоку. | Оценить технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку. Совершенствовать бросок мяча в кольцо в движении. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол. |
| 23 | 25.10 | Бросок мяча в кольцо в движении. | Оценить технику броска мяча в кольцо в движении. Учебная игра в баскетбол. |
| 24 | 26.10 | Подвижные игры и эстафеты. | Разучить игру «Ловля парами». |
| 25 | 7.11 | Взаимодействия игроков нападения и защиты. | Совершенствовать тактические действия – взаимодействия игроков нападения и защиты. Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол. |
| 26 | 8.11 | Учебная игра в баскетбол. | Функции арбитров (главного судьи и двух помощников) на площадке при игре в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. |
| 27 | 9.11 | Игра в баскетбол. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения. Тактические действия в нападении. |
| 28 | 14.11 | ИОТ – 017. Переворот боком (юноши); акробатическая комбинация (девушки) | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс утренней гимнастики. Ознакомить с техникой переворота боком (юноши). Разучить акробатическую комбинацию (девушки) |
| 29 | 15.11 | Длинный кувырок (юноши); Вис прогнувшись. Акробатическая комбинация(девушки). | Разучить технику переворота (юноши). Повторить длинный кувырок через препятствие (юноши). Совершенствовать отдельные элементы в акробатической комбинации (девушки). |

| | | | |
|----|-------|--|--|
| 30 | 16.11 | Игра в волейбол. | Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. Разучить тактико-технические действия игроков на площадке. |
| 31 | 21.11 | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | Совершенствовать отдельные элементы в акробатической комбинации (д) Совершенствовать опорный прыжок (ю) Повторить упражнения на высокой перекладине (юноши); на низкой перекладине (девушки) |
| 32 | 22.11 | Длинный кувырок вперед, стойка на голове (ю). мост и поворот в упор (д) | Повторить длинный кувырок. |
| 33 | 23.11 | ИОТ – 921. Игра в волейбол. | Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |
| 34 | 28.11 | Комплекс суставной гимнастики. Прыжок через коня. | Повторить комплекс гимнастики. Совершенствовать прыжок через коня. |
| 35 | 29.11 | Комбинация. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (м). кувырок вперед и назад (д) | Повторить длинный кувырок вперед, стойка на голове (м). кувырок вперед и назад (д) |
| 36 | 30.11 | Подвижные игры и эстафеты. | Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки. Разучить игру «Ловля цепочкой». Развивать скоростно-силовые качества. |
| 37 | 5.12 | Прыжок через коня. | Оценить прыжок через коня. |
| 38 | 6.12 | Опорные прыжки через коня. | Повторить опорный прыжок «согнув ноги» (юноши) Ознакомить с опорным прыжком через коня в ширину (девушки) |
| 39 | 7.12 | Игра в баскетбол. | Тактические действия в защите во время учебной игры в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств во время игры. |
| 40 | 12.12 | Опорные прыжки через коня в длину (юноши) и ширину (девушки) | Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики. Оценить технику опорных прыжков через коня в длину (юноши) и ширину (девушки). Развивать скоростно-силовые качества. |
| 41 | 13.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Развитие двигательных качеств при преодолении гимнастической полосы препятствий. |
| 42 | 14.12 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |
| 43 | 19.12 | Гимнастическая полоса препятствий. | Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы препятствий. |
| 44 | 20.12 | Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. | Повторить отдельные элементы в акробатической комбинации (д) Повторить упражнения на высокой перекладине (юноши); на низкой перекладине (девушки) |
| 45 | 21.12 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |
| 46 | 26.12 | Упражнения на перекладине. | Повторить акробатические элементы. Повторить упражнения на низкой и высокой перекладине. |
| 47 | 27.12 | Комбинация. Длинный кувырок | Оценить длинный кувырок вперед, стойка на |

| | | | |
|-------|-------|--|---|
| | | вперед, стойка на голове (м), кувырок вперед и назад (д) | голове (м), кувырок вперед и назад (д) |
| 48 | 28.12 | ИОТ – 021. Игра в баскетбол. | Тактические действия в нападении. |
| 49-50 | 11.01 | ИОТ – 019. Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные ходы. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов. Развивать выносливость. |
| 51 | 12.01 | Подвижные игры и эстафеты. | Навыки и умения самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Разучить игру «Мячом в цель». |
| 52-53 | 17.01 | Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования. | Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов. Ознакомить с техникой обгона на дистанции и финиширования. Развивать скоростные качества. |
| 54 | 18.01 | ИОТ – 021. Игра в баскетбол. | Тактические действия – индивидуальное нападение. |
| 55-56 | 24.01 | Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные. | Физические упражнения, способствующие правильной осанке. Повторить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные. Развивать координацию движений. |
| 57 | 25.01 | Игра в волейбол. | Тактика командного нападения при игре в волейболе. |
| 58-59 | 1.02 | Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 8 км. | Совершенствовать технику обгона на дистанции и финиширования. Развивать скоростно-силовые качества при прохождении дистанции по среднепересеченной местности. Развивать выносливость. |
| 60 | 2.02 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Оценить игру. |
| 61-62 | 8.02 | Попеременные лыжные ходы. Спуски со склонов с различными поворотами. | Повторить технику попеременных лыжных ходов. Совершенствовать технику спусков с различными поворотами. |
| 63 | 9.02 | ИОТ – 021. Игра в баскетбол. | Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовкой. Тактические действия – командное нападение. |
| 64-65 | 15.02 | Р/С.-1,2. Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные. | Оценить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные. Развивать выносливость. |
| 66 | 16.02 | ИОТ- 021. Игра в баскетбол. | Тактика командного нападения при игре в баскетбол. |
| 67-68 | 22.02 | Р/С. -3,4. Попеременные лыжные ходы. Спуски со склонов с различными поворотами. | Повторить технику попеременных лыжных ходов. Совершенствовать технику спусков с различными поворотами. |
| 69 | 23.02 | Игра в волейбол. | Тактика командного нападения при игре в волейбол. |
| 70-71 | 1.03 | Р/С.-5,6. Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные. | Должностные обязанности судей по лыжным гонкам. Оценить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные. |

| | | | |
|-------|-------|---|--|
| | | | 3.Развивать выносливость |
| 72 | 2.03 | Подвижные игры и эстафеты. | Разучить игру «Гусеница». |
| 73-74 | 7.03 | Р/С-7,8. Одновременные лыжные ходы. Спуски со склонов с различными торможениями. | Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов. Повторить технику спусков со склонов с различными торможениями. |
| 75 | 9.03 | ИОТ – 021. Игра в баскетбол. | Тактические действия – командное нападение. |
| 76-77 | 15.03 | Р/С-9,10. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 м (ю) на результат. | Оценка прохождения дистанции 3 км (д), 5 км (ю) Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах |
| 78 | 16.03 | Игра в волейбол. | Индивидуальные действия при игре в нападении |
| 79 | 22.03 | ИОТ – 018. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту. Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом. Развивать прыгучесть. |
| 80 | 23.03 | Прыжок в высоту на результат. | Оценка выполнения прыжка в высоту на результат. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений. |
| 81 | 4.04 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Техника безопасности в волейболе. Командные действия при игре в защите. |
| 82 | 5.04 | ИОТ – 021. Верхняя передача мяча. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать технику верхней передачи мяча. Разучить технику верхней прямой подачи. Повторить прием мяча снизу. Ознакомить с техникой приема мяча после подачи. |
| 83 | 6.04 | Техника приема мяча после подачи. | Разучить технику приема мяча после подачи. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Ознакомить с прямым нападающим ударом. Разучить технику блокирования нападающего удара. |
| 84 | 11.04 | Игра в волейбол. | Тактические действия игроков в нападении. |
| 85 | 12.04 | Верхняя прямая подача мяча. | Повторить технику верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прием мяча после подачи. Разучить технику прямого нападающего удара. Ознакомить с приемом мяча, отскочившего от сетки. |
| 86 | 13.04 | Прием мяча после подачи. | Обязанности судей при игре в волейбол. Оценить технику приема мяча после подачи. Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча. Повторить технику прямого нападающего удара. Разучить передачу мяча, стоя спиной к партнеру. |
| 87 | 18.04 | Подвижные игры и эстафеты. | Формы индивидуального контроля при занятиях спортом. Разучить игру «Гонка мячей в колоннах». |
| 88 | 19.04 | Верхняя прямая подача мяча. | Оценить технику верхней прямой подачи мяча. Совершенствовать прямой нападающий удар. Разучить технику страховки у сетки. |

| | | | |
|-----|-------|--|--|
| 89 | 20.03 | Техника прямого нападающего удара. | Оценить технику прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол. |
| 90 | 25.04 | ИОТ – 021. Игра в баскетбол. | Совершенствовать технико-тактические качества во время учебной игры. |
| 91 | 26.04 | ИОТ – 018. Техника метания гранаты с разбега. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Повторить прыжок в длину «согнув ноги». Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег. |
| 92 | 27.04 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом. | Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом. Повторить технику метания гранаты с полного разбега. Развивать скоростные качества. |
| 93 | 2.05 | ИОТ – 021. Игра в волейбол. | Тактические действия игроков в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры. |
| 94 | 3.05 | Метание гранаты с полного разбега. | Совершенствовать метание гранаты с полного разбега. Повторить технику прыжка в длину в целом. Развитие скоростных качеств. |
| 95 | 4.05 | Бег на 100 м с низкого старта на результат. | Оценка бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в длину. Повторить метание гранаты с полного разбега. |
| 96 | 10.05 | Игра в волейбол. | Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в волейбол. |
| 97 | 11.05 | Прыжок в длину на результат. | Оценка прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат. Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега. Развивать выносливость. |
| 98 | 16.05 | Метание гранаты на результат. | Физические упражнения, позволяющие корректировать недостатки своей фигуры. Оценка метания гранаты на результат. Развивать выносливость, используя продолжительный бег. |
| 99 | 17.05 | Подвижные игры и эстафеты. | Повторить ранее разученные любимые подвижные игры учащихся. |
| 100 | 18.05 | Бег на 2000м(дев) и на 3000м (юноши) на результат. | Оценка бега на 2000м(дев) и на 3000м (юноши) на результат. Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол. |
| 101 | 23.05 | Промежуточная аттестация. | Проверить физическую подготовленность учащихся. Подвести итог занятий физической культурой за период обучения в школе. |
| 102 | 24.05 | ИОТ – 021. Игра в футбол. | Подведение итогов за учебный год. Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на летний период. |

