****

**Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».**

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником  класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»  оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой 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 физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**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-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

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; 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 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 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.**

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

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

**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.

**Раздел 3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Разделы, темы. | Элементы федерального компонента государственного стандарта  общего образования | Класс | Класс | Всего  часов |
|  |  | 10 | 11 |  |
| 1. Раздел 1.  Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 | 4 | 8 |
| 2. Раздел 2.  Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | В течение урока | В течение урока |  |
| 3. Раздел 3.  Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх |  |  |  |
| Тема 1. Гимнастика, акробатика |  | 14 | 14 | 28 |
| Тема 2. Лыжня подготовка |  | 16 | 16 | 32 |
| Тема 3. Баскетбол |  | 20 | 20 | 40 |
| Тема 4. Волейбол |  | 18 | 18 | 36 |
| Тема 5. Лёгкая атлетика |  | 24 | 24 | 48 |
| Тема 6. Кроссовая подготовка |  | 6 | 6 | 12 |
| ИТОГО: |  |  |  | 204 |
| ВСЕГО: |  | 102 | 102 | 204 |

**Календарно-тематическое планирование**, **10 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | | | Тема урока | | | Дата | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | | | |
| **Общетеоретические и исторические сведения (1 час)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | |  | Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов**) | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | |  | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 3 | | | | | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |  | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега. | | |
| 4 | | | | | Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эста­фетный бег. Пробное тестирование по ГТО. | |  | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 5 | | | | | Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |  | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 6 | | | | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Пробное тестирование по ГТО. | |  | | **Уметь:**бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м)  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 7 | | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |  | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 8 | | | | | Отталкивание. Челночный бег. | |  | |
| 9 | | | | | Прыжок в длину на результат. Пробное тестирование по ГТО. | |  | |
| 10 | | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | |  | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 11 | | | | Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. | | |  | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 12 | | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Пробное тестирование по ГТО. | | |  | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| **Кроссовая подготовка(4 часа)** | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. | |  | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 14 | | | | | Бег (20 мин). Подготовка к сдаче норм ГТО. | |  | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 15 | | | | | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. | |  | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 16 | | | | | Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки на результат. Пробное тестирование по ГТО. | |  | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 19-20 | | | | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 21-22 | | | | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 23-24 | | | | | Бросок мяча в прыжке со средней дис-  танции. Зонная защита (2 х 3). |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 25 | | | | | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 26 | | | | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. |  | | | | |
| 27 | | | | | Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. |  | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| **Общетеоретические и исторические сведения (1 час)** | | | | | | | | | | | |
| 28 | Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек. | | | | | |  | | | | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 30 | | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 31 | | | Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 32 | | | Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 33 | | | Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 34 | | | Лазание по канату. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | |  | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. |
| 35 | | | Опор­ный прыжок через коня. | | | |  | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. |
| 36 | | | Опор­ный прыжок через коня. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | |  | | | | Описывать технику и выполнять опорные пры Соблюдают правила безопасности.  жки. |
| 37 | | | Опор­ный прыжок через коня. | | | |  | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. |
| 38 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. | | | |  | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 39 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки | | | |  | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 40 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | |  | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 41 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись. | | | |  | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| 42 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Пробное тестирование по ГТО. | | | |  | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. |
| **ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 43 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструк­таж по ТБ. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 44 | | | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 45 | | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 46 | | | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 47 | | | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 48 | | | Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. | | | |  | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| **Общетеоретические и исторические сведения (1час)** | | | | | | | | | | | |
| 49 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | | | | | |  | | | | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ. нагрузок. |
| **ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. На  падение через 3-ю зо­ну. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 52 | Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 53 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 54 | Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. | | | | | |  | | | | Выполнют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 56 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 57 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 58 | Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 59 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Соблюдают правила безопасности. |
| 60 | Одновременный одношажный ход.  Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | | |  | | | |
| 61 | Попеременный четырехшажный ход. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. |
| 62 | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3 км. | | | | | |  | | | |
| 63 | Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности. |
| 64 | Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | | |  | | | |
| 65 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. |
| 66 | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. Пробное тестирование по ГТО. | | | | | |  | | | |
| 67 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности. |
| 68 | Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | | |  | | | |
| 69 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. | | | | | |  | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности. |
| 70 | Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | | |  | | | |
| 71 | Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. | | | | | |  | | | | Уметь**:**проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.  Соблюдают правила безопасности. |
| 72 | Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | | |  | | | |  |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. | | | | | |  | | | | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припят-ствий. Соблюдают правила безопасности. |
| 74 | Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. Пробное тестирование по ГТО. | | | | | |  | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)** | | | | | | | | | | | |
| 75 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 76 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом). | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 77 | Командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 78 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. |
| **Общетеоретические и исторические сведения (1час)** | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. | | | | |  | | | | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 80 | Передача мяча различными способами на мест и в движении. Инструктаж по ТБ. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 81 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 82 | Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 83 | Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 84 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. |
| 85 | Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 86 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий . | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 87 | Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. | | | | | |  | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 88 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол | | | | | | 1 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 90 | | Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 91 | | Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 92 | | Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 93 | | Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Пробное тестирование по ГТО. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 94 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 95 | | Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 96 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Пробное тестирование по ГТО. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 97 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 98 | | Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | |  | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 99 | | Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. | | | | |  | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 100 | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Подготовка к сдаче норм ГТО. | | | | |  | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 101 | | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | | |  | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 102 | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Пробное тестирование по ГТО. | | | | |  | | | | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. |

**ПРАВИТЬ НА 2020-21 учебный год**

**Календарно-тематическое планирование**, **11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | | | Тема урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | Дата | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | |
| **Общетеоретические и исторические сведения (1час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту. | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4х25м). Инструктаж по ТБ | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 3 | | | | | Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега (4х25м) по прямой, то же на повороте | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега. | |
| 4 | | | | | Низкий старт (до 30-40м). Стартовый ПРАВИТЬ разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эста­фетный бег(4х50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 5 | | | | | Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4х100 м). Развитие скоростных способностей. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 6 | | | | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4х50м). Развитие скоростных способностей | | | | | | | | | | | | | | | | |  | **Уметь:**бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м)  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| Прыжок в длину с разбега (3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7-8 | | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 9 | | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Метание мяча и гранаты (3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 11 | | | | Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 12 | | | | Метание гранаты на дальность. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | | | 1 | | | | | | | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| **Кроссовая подготовка (4часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | 1 | | | | | | | | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 14 | | | | | Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | 1 | | | | | | | | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 15 | | | | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | 1 | | | | | | | | | | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 16 | | | | | Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости | | 1 | | | | | | | | | | | | | | Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| Баскетбол (11 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | | | | | 2 | | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 19-20 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств | | | | | | | | 2 | | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 21-22 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств | | | | | | | | 2 | | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 23-24 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок  игрока. Передача мяча различными способами  в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-  танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скорост­ных качеств | | | | | | | | 2 | | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 25-26 | | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | | | | | | | | 2 | | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 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. | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | | | | | | | | | | | 1 | | | | Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий. | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 30 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 31 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 32 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 33 | | | Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 34 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 35 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 36 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Описывать технику и выполнять опорные пры Соблюдают правила безопасности.  жки. | | | | | | | | | |
| 37 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | 1 | | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 38 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 39 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 40 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 41 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| 42 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | | | | | 1 | | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (6 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | | | 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 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| 44 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | | | | | 1 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| 45 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | | | | | 1 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| 46 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | | | | | 1 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| 47 | | | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | | 1 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| 48 | | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | | 1 | | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | | | | | | | | 1 | | | | | | | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок. | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (9 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 51 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 52 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Прямой напа­дающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 53 | Совершенствование техники приема и передач мяча. Напа­дающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 54 | 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 | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 55 | 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. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполнют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 56 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).  Нападение через 2-ю зону.  Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 57 | Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).  Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).  Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59-60 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 61-62 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 63-64 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 65-66 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 67-68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 69-70 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 71-72 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь**:**проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 73-74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | | | | | 2 | | | | | | | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ (4 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | | |
| 76 | 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; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 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. | | | | | | | |
| 77 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; 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. | | | | | | | |
| 78 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | | | | | | |
| Общетеоретические и исторические сведения (1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | | | | | | | | 1 | | | | | | | Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта. | | | | | | |
| Баскетбол (9 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | |
| 81 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.  Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. 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). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | |
| 83 | Совершенствование техники передвижений. 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). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | | | |
| 84 | 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. | | | | | | |
| 85 | 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. | | | | | | |
| 86 | 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. | | | | | | |
| 87 | 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. | | | | | | |
| 88 | 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. | | | | | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег (5 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4х25м). Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 90 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 91 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 92 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 93 | | Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега (3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков. | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 95 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. 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. | | | | | |
| 96 | | 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. | | | | | |
| Метание мяча и гранаты (2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | 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. | | | | |
| 98 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 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(4часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | | Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 100 | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 101 | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 102 | | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега. | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. | | | | |

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного среднего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015) с учетом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) и авторской программы

Используется линия УМК :

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Учебным планом МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 6» на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится:

Количество часов на ступень и на класс:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 10 | 3 | 102 |
| 11 | 3 | 102 |

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.

Опубликовано 28.08.18 в 17:59