Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Казанская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ:

О.Г. Степанов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО РУКОВОДИТЕЛЯ ОУ)

Приказ № 56-1 от «31» августа 2023г

Рабочая программа

По физкультуре

10 класс

2023-2024 учебный год

сроки реализации

Разработчик:

Егоров С.М..

учитель физкультуры

Принята на методическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023г

с. Казанка 2023

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10-11 класса разработана в соответствии:

-с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение 2011).,

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре ( Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение 2016).,

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» ( В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

- Федеральный закон « Об образовании Российской Федерации от 29.12.2012 №273 ФЗ

- ООП СОО МБОУ КАЗАНСКАЯ ООШ

- Учебным планом, годовым календарным графиком МБОУ Казанская СОШ на 2023-2024 учебный год.

Учебный предмет «Физическая культура» является составляющей предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебный предмет входит в обязательную часть. Учебный план основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает изучение предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования в объеме 204 часа, в год 102 часов, в неделю 3часа.

**Цель учебного предмета**:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* 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.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции материнства.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа разработана с учётом урочных, внеурочных форм занятий физическими упражнениями и спортом (урок-игра, урок-соревнование, интегрированный урок, урок-тестирование, урок- смотр, урок-конкурс, урок с групповыми формами работ, урок-викторина, урок-отчет) и должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Основные содержательные линии учебного предмета для обучающихся:** спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, единоборства.

**Виды деятельности обучающихся:**

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации Опорные прыжки. Из виса подъем переворотом в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Лазанье по канату. Подтягивания из виса. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

*Лыжные гонки.* Совершенствование передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам. Единоборства. Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы страховки, само-страховка. Разминка перед поединком. Захваты рук и туловища. Упражнения для мышц шеи и спины. Упражнения в парах.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

|  |  |
| --- | --- |
| **10 класс** | **11 класс** |
| **Личностные универсальные учебные действия.**  **У обучающегося будут сформированы:** | |
| * гражданская идентичность: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); * гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; * толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания; * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; * принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; * сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности. | * гражданская идентичность: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); * гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; * готовность к служению Отечеству, его защите; * мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; * толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; * нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; * эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; * принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; * бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь; * сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности; * ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. |
| **Обучающийся получит возможность для формирования:** | |
| * *основам саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;* * *навыкам сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;* * *готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни.* | * *основам саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;* * *навыкам сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;* * *готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;* * *осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношению к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**  **Обучающийся научится:** | |
| * самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; * оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;   сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. | * самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; * оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;   сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** | |
| * *оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;* * *организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.* | * *оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;* * *организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;* * *ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**  **Обучающийся научится:** | |
| * искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; * критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; * использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; * находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; * – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. | * искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; * критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; * использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; * находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; * менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. * выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** | |
| * *выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;* * *выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.* | * *использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;* * *выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;* * *менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**  **Обучающийся научится:** | |
| * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; * координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; * владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства. | * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; * координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; * при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); * продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** | |
| * *осознавать сферы своих познавательных интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.* * *использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.* | * *определять причины возникших трудностей и пути их устранения; - развивать способности и готовность учитывать мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке;* * *распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений* * *самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;* * *владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижени.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные универсальные учебные действия.**  **Обучающийся научится:** | |
| * использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; * современным методикам укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; * способам контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; * различным физическим упражнениям с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. * Двигательным умениям, навыкам и способностям: в метаниях на дальность и на меткость; в гимнастических и акробатических упражнениях; единоборствах: спортивных играх. | * *физическим упражнениям разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;* * *техническим приёмам и двигательным действиям базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.* * *различным физическим упражнениям с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.* * *Двигательным умениям, навыкам и способностям: в метаниях на дальность и на меткость; в гимнастических и акробатических упражнениях; единоборствах: спортивных играх.* * *Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.* |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** | |
| * *На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;* * *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;* * *Соблюдать правила:* * *личной гигиены и закаливания организма;* * *организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;* * *профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;* * *экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.* * *Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;* * *приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;* * *Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;* * *Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;* * *дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.* | * *На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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 контроль за их эффективностью;* * *особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;* * *особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.* * *Соблюдать правила:* * *личной гигиены и закаливания организма;* * *организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;* * *культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;* * *профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;* * *экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.* * *Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;* * *контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;* * *приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;* * *приёмы массажа и самомассажа;* * *занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;* * *судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;* * *планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.* * *Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;* * *эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;* * *дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.* |

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

**10 классы**

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Спортивные игры***

.

*Баскетбол.* Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол.*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму), техники нижней прямой подачи, техники прямого нападающего удара; совершенствование техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

***Гимнастика.***Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор,вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

***Легкая атлетика.***Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

***Единоборства.*** Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы страховки, само-страховка. Разминка перед поединком. Захваты рук и туловища. Упражнения для мышц шеи и спины. Упражнения в парах. Совершенствование упражнений для мышц шеи и спины. Освобождение от захватов. Подсечки, проходы в ноги. Наводящие упражнения при защите от прохода в ноги. Борьба за предмет.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**11 классы**

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Спортивные игры***

*Баскетбол.* Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол.*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму), техники нижней прямой подачи, техники прямого нападающего удара; совершенствование техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

***Гимнастика.***Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор,вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

***Легкая атлетика.*** Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

***Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

***Единоборства.***

Техника безопасности. Гигиена борца. Приемы страховки, само-страховка. Разминка перед поединком. Захваты рук и туловища. Упражнения для мышц шеи и спины. Упражнения в парах. Совершенствование упражнений для мышц шеи и спины. Освобождение от захватов. Подсечки, проходы в ноги. Наводящие упражнения при защите от прохода в ноги. Борьба за предмет.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10 класс** | | |
|  | **Разделы программы** | **Количество часов** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | **Спортивные игры:**  Баскетбол | **21** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Элементы единоборств | 9 |
| 6 | **Вариативная часть** | **15** |
|  | Волейбол | 9 |
|  | Волейбол | 6 |
|  | **Итого** | **102** |
| **11 класс** | | |
|  | **Разделы программы** | **Количество часов** |
|  | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | **Спортивные игры:**  Баскетбол | 21 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Элементами единоборств | 9 |
| 6 | **Вариативная часть** | **15** |
|  | Волейбол |  |
|  | Волейбол |  |
|  | **Итого** | **102** |

**Календарно тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**11кл.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п | Содержание | К-во часов | Дата | | Корректировка дат |
| **I полугодие** | | | | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре в процессе занятий** |  |  | |  |
| **Цель:** содействие всестороннему овладению учащихся личной физической культурой  **Задачи:** 1. Формировать у школьников представления о престижности личного здоровья.  2. Воспитать у учащихся стремление к самопознанию, к самостоятельным занятиям физической культуры.  3. Прививать учащимся чувство патриотизма и гордости на примерах современного олимпийского движения, участия российских спортсменов в Олимпиадах | | | | | |
| **1\*** | Техника безопасности.Равномерный бег. ОРУ |  | 02.09 | |  |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **12** |  | |  |
| **Цель:** совершенствование техники бега, прыжков, развитие физических качеств.  **Задачи:** 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности по легкой атлетике на стадионе, спортивных площадках. Закрепить технику прыжка в длину, высоту.  2. Развивать физические качества посредством бега.  3. Воспитывать умение применять правила судейства в легкой атлетике. | | | | | |
| 2\* | Техника безопасности.Высокий и низкий старт 40 м |  | 03.09 |  | |
| 3 | Стартовый разгон. Равномерный бег |  | 07.09 |  | |
| 4 | Скоростной бег 100 м. Равномерный бег |  | 09.09 |  | |
| 5 | Равномерный бег. Эстафетный бег |  | 10.09 |  | |
| 6 | Прыжки в длину с 13-15 ш |  | 14.09 |  | |
| 7 | Прыжки в длину. Равномерный бег |  | 16.09 |  | |
| 8 | Метание мяча, гранаты. ОРУ |  | 17.09 |  | |
| 9 | Равномерный бег. Эстафетный бег |  | 21.09 |  | |
| 10 | Прыжки в длину с 13-15 ш |  | 23.09 |  | |
| 11 | Прыжки в длину. Равномерный бег |  | 24.09 |  | |
| 12 | Метание мяча, гранаты. ОРУ |  | 28.09 |  | |
| **1.2** | **Спортивные игры** | **21** |  |  | |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | |
| **Цель:** совершенствование техники владения мячом.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений с мячом без сопровождения и с сопровождением защитника. Совершенствовать технику бросков в движении, с места.  2. Развивать физические качества.  3. Воспитывать умение овладевать навыками тактических действий. | | | | | |
| 13\* | Техника безопасности при баскетболе.Техника поворотов, стоек |  | 30.09 | |  |
| 14 | Совершенствование техники поворотов, стоек |  | 01.10 | |  |
| 15 | Ловля и передача мяча |  | 05.10 | |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча |  | 07.10 | |  |
| 17 | Совершенствование техники бросков мяча |  | 08.10 | |  |
| 18 | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением |  | 12.10 | |  |
| 19 | Тактика защитных действий. Двухсторонняя игра |  | 14.10 | |  |
| 20 | Техника перемещений игроков. Двухсторонняя игра |  | 15.10 | |  |
| 21 | Совершенствование техники владения мячом |  | 19.10 | |  |
| 22 | Совершенствование техники игры |  | 21.10 | |  |
| 23 | Групповые и командные действия |  | 22.10 | |  |
| 24 | Игра по упрощенным правилам |  | 26.10 | |  |
| 25 | Игра в одно кольцо. Стритбол. |  | 28.10 | |  |
| 26 | Техника перемещений игроков. Двухсторонняя игра |  | 29.10 | |  |
| 27 | Совершенствование техники владения мячом |  | 09.11 | |  |
| 28 | Совершенствование техники игры |  | 11.11 | |  |
| 29 | Групповые и командные действия |  | 12.11 | |  |
| 30 | Игра по упрощенным правилам |  | 16.11 | |  |
| 31 | Игра в одно кольцо. Стритбол. |  | 18.11 | |  |
| 32 | Совершенствование техники бросков мяча |  | 19.11 | |  |
| 33 | Правила соревнований. Двухсторонняя игра |  | 23.11 | |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |  | |  |
| **2.1** | **Волейбол** | **9** |  | |  |
| **Цель:** совершенствование техники игры в волейбол.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений, поворотов, стоек, приема и передач мяча, нападающего удара, защиты.  2. Развивать физические качества посредством игры в волейбол.  3. Воспитывать командную взаимовыручку игроков. | | | | | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** |  |  | |  |
| **Цель:** освоение знаний о физической культуре.  **Задачи:** 1. Совершенствовать тактические (индивидуальные и групповые) командные действия.  2. Изучить правила игры в волейбол.  3. Воспитывать комплексное развитие психо-моторных способностей. | | | | | |
| 34\* | Техника безопасности.Основы организации соревнований по видам спорта. |  | 25.11 | |  |
| 35 | Совершенствование техники передвижения |  | 26.11 | |  |
| 36 | Техника передвижения, остановок |  | 30.11 | |  |
| 37 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 02.12 | |  |
| 38 | Совершенствование теТехника поворотов и стоек техники приема мяча |  | 03.12 | |  |
| 39 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 07.12 | |  |
| 40 | Техника поворотов и стоек |  | 09.12 | |  |
| 41 | Совершенствование техники приема мяча |  | 10.12 | |  |
| 42 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 14.12 | |  |
| **2.2** | **Волейбол** | **6** |  | |  |
| Ц**ель:** совершенствование техники игры в волейбол.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений, поворотов, стоек, приема и передач мяча, нападающего удара, защиты.  2. Развивать физические качества посредством игры в волейбол.  3. Воспитывать командную взаимовыручку игроков. | | | | | |
| 43\* | Техника безопасности.Совершенствование техники подачи мяча |  | 16.12 | |  |
| 44 | Нападающий удар |  | 17.12 | |  |
| 45 | Совершенствование техники нападающего удара |  | 21.12 | |  |
| 46 | Нападающий удар |  | 23.12 | |  |
| 47 | Совершенствование техники нападающего удара |  | 24.12 | |  |
| 48\* | Двухсторонняя учебня игра по правилам |  | 28.12 | |  |
| **Цель:** совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, на снарядах, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические комбинации.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой с элементами акробатики.  3. Воспитывать чувство самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями | | | | | |
| 49\* | Техника безопасности при гимнастике.Повороты. Перестроения |  | 30.12 | |  |
| 50 | Стр. упражнения. Акробатические элементы. |  | 11.01 | |  |
| 51 | Комплекс упражнений с набивными мячами |  | 13.01 | |  |
| 52 | Подъем в упор силой, висы, упоры |  | 14.01 | |  |
| 53 | Акробатические упражнения: кувырки. ОФП |  | 18.01 | |  |
| 54 | Лазанье по канату без ног |  | 20.01 | |  |
| 55 | Комбинация на акробатической дорожке |  | 21.01 | |  |
| 56 | Полоса препятствий из освоенных элементов. |  | 25.01 | |  |
| 57 | Акробатические упражнения: кувырки. ОФП |  | 27.01 | |  |
| 58 | Лазанье по канату без ног |  | 28.01 | |  |
| 59 | Комбинация на акробатической дорожке |  | 01.02 | |  |
| 60 | Полоса препятствий из освоенных элементов. |  | 03.02 | |  |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **18** |  | |  |
| **Цель:** освоение техники лыжных ходов.  **Задачи:** 1. Научить технике переходов с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок  2. Совершенствовать физические качества посредством л/п..  3. Воспитывать умение оказания медицинской помощи в ЧС при занятиях л/п. | | | | | |
| 61\* | Т.Б. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь.равномерное передвижение. |  | 04.02 | |  |
| 62 | Равномерное передвижение по дистанции 5-8 км |  | 08.02 | |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Техника передвижения |  | 10.02 | |  |
| 64 | Переход с хода на ход |  | 11.02 | |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход . Техника передвижений |  | 15.02 | |  |
| 66 | Тактические действия лыжника-гонщика |  | 17.02 | |  |
| 67 | Равномерное передвижение. Техника лыжных ходов |  | 18.02 | |  |
| 68 | Спуски с гор: торможение, повороты, остановки |  | 22.02 | |  |
| 69 | Правила эстафетных гонок. Эстафета |  | 24.02 | |  |
| 70 | Тактические действия лыжника: распределение сил, обгон, финиширование |  | 25.02 | |  |
| 71 | Правила лыжных гонок. Тактика лыжника-гонщика |  | 01.03 | |  |
| 72 | Прохождение дистанции на время 3-5 км |  | 03.03 | |  |
| 73 | Равномерное передвижение. Техника лыжных ходов |  | 04.03 | |  |
| 74 | Спуски с гор: торможение, повороты, остановки |  | 09.03 | |  |
| 75 | Правила эстафетных гонок. Эстафета |  | 10.03 | |  |
| 76 | Тактические действия лыжника: распределение сил, обгон, финиширование |  | 11.03 | |  |
| 77 | Правила лыжных гонок. Тактика лыжника-гонщика |  | 15.03 | |  |
| 78 | Прохождение дистанции на время 3-5 км |  | 17.03 | |  |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **6** |  | |  |
| З**адачи:** 1. Совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, на снарядах, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические комбинации.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой с элементами акробатики.  3. Воспитывать чувство самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями | | | | | |
| 79\* | Техника безопасности.Опорный прыжок углом, высота 110 см (дев) |  | 18.03 | |  |
| 80 | Лазанье по канату без помощи ног, с ногами |  | 20.03 | |  |
| 81 | Опорный прыжок. Конь в длину высота 120-125 см  (мал) |  | 31.03 | |  |
| 82 | Полоса препятствий из освоенных элементов |  | 01.04 | |  |
| 83 | Опорный прыжок. Конь в длину высота 120-125 см (мал) |  | 05.04 | |  |
| 84 | Полоса препятствий из освоенных элементов |  | 07.04 | |  |
| **1.7** | **Элементы единоборств** | **9** |  | |  |
| **Задачи:** 1. Совершенствовать координационные способности учащихся (ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц).  2. Развивать физические качества посредством единоборств.  3. Воспитывать нравственные и волевые качества при занятиях единоборствами. | | | | | |
| 85\* | Техника безопасности.Приемы страховки, самостраховки |  | 08.04 | |  |
| 86 | Тренажерный зал, защита при ударах |  | 12.04 | |  |
| 87 | Тренажерный зал. Нападающий удар. |  | 14.04 | |  |
| 88 | Силовые упражнения единоборства в парах |  | 15.04 | |  |
| 89 | Развитие физических качеств. Тренажерный зал |  | 19.04 | |  |
| 90 | Самостоятельная разминка перед единоборством |  | 21.04 | |  |
| 91 | Силовые упражнения единоборства в парах |  | 22.04 | |  |
| 92 | Развитие физических качеств. Тренажерный зал |  | 26.04 | |  |
| 93 | Самостоятельная разминка перед единоборством |  | 28.04 | |  |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **9** | | | |
| **Цель:** совершенствование техники бега, прыжков, развитие физических качеств.  **Задачи:** 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности по легкой атлетике на стадионе, спортивных площадках. Закрепить технику прыжка в длину, высоту.  2. Развивать физические качества посредством бега.  3. Воспитывать умение применять правила судейства в легкой атлетике. | | | | | |
| 94\* | Техника безопасности. Равномерный бег. Высокий, низкий старт. |  | 29.04 | |  |
| 95 | Равномерный бег. Стартовый разгон |  | 05.05 | |  |
| 96 | Прыжки в длину. Бег 100 м |  | 06.05 | |  |
| 97 | Прыжки в высоту. Бег 100 м |  | 12.05 | |  |
| 98 | Метание гранаты. Равномерный бег. |  | 13.05 | |  |
| 99 | Метание мяча. Бег 2000 - 3000 м. |  | 17.05 | |  |
| 100 | Прыжки в высоту. Бег 100 м |  | 19.05 | |  |
| 101 | Промежуточная аттестация |  | 20.05 | |  |
| 102 | Метание гранаты. Бег 2000 – 3000 м. |  | 24.05 | |  |

**Календарно тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

**10кл.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п | Содержание | К-во часов | Дата | | Корректировка дат |
| **I полугодие** | | | | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре в процессе занятий** |  |  | |  |
| **Цель:** содействие всестороннему овладению учащихся личной физической культурой  **Задачи:** 1. Формировать у школьников представления о престижности личного здоровья.  2. Воспитать у учащихся стремление к самопознанию, к самостоятельным занятиям физической культуры.  3. Прививать учащимся чувство патриотизма и гордости на примерах современного олимпийского движения, участия российских спортсменов в Олимпиадах | | | | | |
| **1\*** | Техника безопасности.Равномерный бег. ОРУ |  | 01.09 | |  |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **12** |  | |  |
| **Цель:** совершенствование техники бега, прыжков, развитие физических качеств.  **Задачи:** 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности по легкой атлетике на стадионе, спортивных площадках. Закрепить технику прыжка в длину, высоту.  2. Развивать физические качества посредством бега.  3. Воспитывать умение применять правила судейства в легкой атлетике. | | | | | |
| 2\* | Техника безопасности.Высокий и низкий старт 40 м |  | 02.09 |  | |
| 3 | Стартовый разгон. Равномерный бег |  | 07.09 |  | |
| 4 | Скоростной бег 100 м. Равномерный бег |  | 08.09 |  | |
| 5 | Равномерный бег. Эстафетный бег |  | 09.09 |  | |
| 6 | Прыжки в длину с 13-15 ш |  | 14.09 |  | |
| 7 | Прыжки в длину. Равномерный бег |  | 15.09 |  | |
| 8 | Метание мяча, гранаты. ОРУ |  | 16.09 |  | |
| 9 | Равномерный бег. Эстафетный бег |  | 21.09 |  | |
| 10 | Прыжки в длину с 13-15 ш |  | 22.09 |  | |
| 11 | Прыжки в длину. Равномерный бег |  | 23.09 |  | |
| 12 | Метание мяча, гранаты. ОРУ |  | 28.09 |  | |
| **1.2** | **Спортивные игры** | **21** |  |  | |
|  | **Баскетбол** |  |  |  | |
| **Цель:** совершенствование техники владения мячом.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений с мячом без сопровождения и с сопровождением защитника. Совершенствовать технику бросков в движении, с места.  2. Развивать физические качества.  3. Воспитывать умение овладевать навыками тактических действий. | | | | | |
| 13\* | Техника безопасности при баскетболе.Техника поворотов, стоек |  | 29.09 | |  |
| 14 | Совершенствование техники поворотов, стоек |  | 30.09 | |  |
| 15 | Ловля и передача мяча |  | 05.10 | |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча |  | 06.10 | |  |
| 17 | Совершенствование техники бросков мяча |  | 07.10 | |  |
| 18 | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением |  | 12.10 | |  |
| 19 | Тактика защитных действий. Двухсторонняя игра |  | 13.10 | |  |
| 20 | Техника перемещений игроков. Двухсторонняя игра |  | 14.10 | |  |
| 21 | Совершенствование техники владения мячом |  | 19.10 | |  |
| 22 | Совершенствование техники игры |  | 20.10 | |  |
| 23 | Групповые и командные действия |  | 21.10 | |  |
| 24 | Игра по упрощенным правилам |  | 26.10 | |  |
| 25 | Игра в одно кольцо. Стритбол. |  | 27.10 | |  |
| 26 | Техника перемещений игроков. Двухсторонняя игра |  | 28.10 | |  |
| 27 | Совершенствование техники владения мячом |  | 09.11 | |  |
| 28 | Совершенствование техники игры |  | 10.11 | |  |
| 29 | Групповые и командные действия |  | 11.11 | |  |
| 30 | Игра по упрощенным правилам |  | 16.11 | |  |
| 31 | Игра в одно кольцо. Стритбол. |  | 17.11 | |  |
| 32 | Совершенствование техники бросков мяча |  | 18.11 | |  |
| 33 | Правила соревнований. Двухсторонняя игра |  | 23.11 | |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |  | |  |
| **2.1** | **Волейбол** | **9** |  | |  |
| **Цель:** совершенствование техники игры в волейбол.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений, поворотов, стоек, приема и передач мяча, нападающего удара, защиты.  2. Развивать физические качества посредством игры в волейбол.  3. Воспитывать командную взаимовыручку игроков. | | | | | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** |  |  | |  |
| **Цель:** освоение знаний о физической культуре.  **Задачи:** 1. Совершенствовать тактические (индивидуальные и групповые) командные действия.  2. Изучить правила игры в волейбол.  3. Воспитывать комплексное развитие психо-моторных способностей. | | | | | |
| 34\* | Техника безопасности.Основы организации соревнований по видам спорта. |  | 24.11 | |  |
| 35 | Совершенствование техники передвижения |  | 25.11 | |  |
| 36 | Техника передвижения, остановок |  | 30.11 | |  |
| 37 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 01.12 | |  |
| 38 | Совершенствование теТехника поворотов и стоек техники приема мяча |  | 04.12 | |  |
| 39 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 07.12 | |  |
| 40 | Техника поворотов и стоек |  | 08.12 | |  |
| 41 | Совершенствование техники приема мяча |  | 09.12 | |  |
| 42 | Техника приема и передачи мяча. Двухсторонняя игра |  | 14.12 | |  |
| **2.2** | **Волейбол** | **6** |  | |  |
| Ц**ель:** совершенствование техники игры в волейбол.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику передвижений, поворотов, стоек, приема и передач мяча, нападающего удара, защиты.  2. Развивать физические качества посредством игры в волейбол.  3. Воспитывать командную взаимовыручку игроков. | | | | | |
| 43\* | Техника безопасности.Совершенствование техники подачи мяча |  | 15.12 | |  |
| 44 | Нападающий удар |  | 16.12 | |  |
| 45 | Совершенствование техники нападающего удара |  | 21.12 | |  |
| 46 | Нападающий удар |  | 22.12 | |  |
| 47 | Совершенствование техники нападающего удара |  | 23.12 | |  |
| 48\* | Двухсторонняя учебня игра по правилам |  | 11.01 | |  |
| **Цель:** совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, на снарядах, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические комбинации.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой с элементами акробатики.  3. Воспитывать чувство самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями | | | | | |
| 49\* | Техника безопасности при гимнастике.Повороты. Перестроения |  | 12.01 | |  |
| 50 | Стр. упражнения. Акробатические элементы. |  | 13.01 | |  |
| 51 | Комплекс упражнений с набивными мячами |  | 18.01 | |  |
| 52 | Подъем в упор силой, висы, упоры |  | 19.01 | |  |
| 53 | Акробатические упражнения: кувырки. ОФП |  | 20.01 | |  |
| 54 | Лазанье по канату без ног |  | 25.01 | |  |
| 55 | Комбинация на акробатической дорожке |  | 26.01 | |  |
| 56 | Полоса препятствий из освоенных элементов. |  | 27.01 | |  |
| 57 | Акробатические упражнения: кувырки. ОФП |  | 01.02 | |  |
| 58 | Лазанье по канату без ног |  | 02.02 | |  |
| 59 | Комбинация на акробатической дорожке |  | 03.02 | |  |
| 60 | Полоса препятствий из освоенных элементов. |  | 08.02 | |  |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | **18** |  | |  |
| **Цель:** освоение техники лыжных ходов.  **Задачи:** 1. Научить технике переходов с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок  2. Совершенствовать физические качества посредством л/п..  3. Воспитывать умение оказания медицинской помощи в ЧС при занятиях л/п. | | | | | |
| 61\* | Т.Б. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь.равномерное передвижение. |  | 09.02 | |  |
| 62 | Равномерное передвижение по дистанции 5-8 км |  | 10.02 | |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Техника передвижения |  | 15.02 | |  |
| 64 | Переход с хода на ход |  | 16.02 | |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход . Техника передвижений |  | 17.02 | |  |
| 66 | Тактические действия лыжника-гонщика |  | 22.02 | |  |
| 67 | Равномерное передвижение. Техника лыжных ходов |  | 24.02 | |  |
| 68 | Спуски с гор: торможение, повороты, остановки |  | 01.03 | |  |
| 69 | Правила эстафетных гонок. Эстафета |  | 02.03 | |  |
| 70 | Тактические действия лыжника: распределение сил, обгон, финиширование |  | 03.03 | |  |
| 71 | Правила лыжных гонок. Тактика лыжника-гонщика |  | 09.03 | |  |
| 72 | Прохождение дистанции на время 3-5 км |  | 10.03 | |  |
| 73 | Равномерное передвижение. Техника лыжных ходов |  | 15.03 | |  |
| 74 | Спуски с гор: торможение, повороты, остановки |  | 16.03 | |  |
| 75 | Правила эстафетных гонок. Эстафета |  | 17.03 | |  |
| 76 | Тактические действия лыжника: распределение сил, обгон, финиширование |  | 29.03 | |  |
| 77 | Правила лыжных гонок. Тактика лыжника-гонщика |  | 30.03 | |  |
| 78 | Прохождение дистанции на время 3-5 км |  | 31.03 | |  |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **6** |  | |  |
| З**адачи:** 1. Совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, на снарядах, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические комбинации.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой с элементами акробатики.  3. Воспитывать чувство самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями | | | | | |
| 79\* | Техника безопасности.Опорный прыжок углом, высота 110 см (дев) |  | 05.04 | |  |
| 80 | Лазанье по канату без помощи ног, с ногами |  | 06.04 | |  |
| 81 | Опорный прыжок. Конь в длину высота 120-125 см  (мал) |  | 07.04 | |  |
| 82 | Полоса препятствий из освоенных элементов |  | 12.04 | |  |
| 83 | Опорный прыжок. Конь в длину высота 120-125 см (мал) |  | 13.04 | |  |
| 84 | Полоса препятствий из освоенных элементов |  | 14.04 | |  |
| **1.7** | **Элементы единоборств** | **9** |  | |  |
| **Задачи:** 1. Совершенствовать координационные способности учащихся (ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц).  2. Развивать физические качества посредством единоборств.  3. Воспитывать нравственные и волевые качества при занятиях единоборствами. | | | | | |
| 85\* | Техника безопасности.Приемы страховки, самостраховки |  | 19.04 | |  |
| 86 | Тренажерный зал, защита при ударах |  | 20.04 | |  |
| 87 | Тренажерный зал. Нападающий удар. |  | 21.04 | |  |
| 88 | Силовые упражнения единоборства в парах |  | 26.04 | |  |
| 89 | Развитие физических качеств. Тренажерный зал |  | 27.04 | |  |
| 90 | Самостоятельная разминка перед единоборством |  | 28.04 | |  |
| 91 | Силовые упражнения единоборства в парах |  | 04.05 | |  |
| 92 | Развитие физических качеств. Тренажерный зал |  | 05.05 | |  |
| 93 | Самостоятельная разминка перед единоборством |  | 06.05 | |  |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **9** | | | |
| **Цель:** совершенствование техники бега, прыжков, развитие физических качеств.  **Задачи:** 1. Ознакомить учащихся с техникой безопасности по легкой атлетике на стадионе, спортивных площадках. Закрепить технику прыжка в длину, высоту.  2. Развивать физические качества посредством бега.  3. Воспитывать умение применять правила судейства в легкой атлетике. | | | | | |
| 94\* | Техника безопасности. Равномерный бег. Высокий, низкий старт. |  | 11.05 | |  |
| 95 | Равномерный бег. Стартовый разгон |  | 12.05 | |  |
| 96 | Прыжки в длину. Бег 100 м |  | 17.05 | |  |
| 97 | Прыжки в высоту. Бег 100 м |  | 18.05 | |  |
| 98 | Метание гранаты. Равномерный бег. |  | 19.05 | |  |
| 99 | Метание мяча. Бег 2000 - 3000 м. |  | 24.05 | |  |
| 100 | Прыжки в высоту. Бег 100 м |  | 25.05 | |  |
| 101 | Промежуточная аттестация |  | 26.05 | |  |
| 102 | Метание гранаты. Бег 2000 – 3000 м. |  | 28.05 | |  |