

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

физической культуре

(учебный предмет)

\_\_\_\_\_\_ 10-11\_\_\_\_\_\_\_\_

(класс)

2022-2023 учебный год

(сроки реализации)

Учитель физической культуры:

Камалиева Ирина Анатольевна

Первой квалификационной категории

с. Минино,2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета «\_физическая культура\_\_»**

**\_\_10 - 11\_ классы**

*Рабочая программа разработана на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / базовый уровеньВ. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014», в соответствии с требованиями освоения средней образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования. Программы воспитательной работы школы, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1.*

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «\_физическая культура\_\_» \_10 - 11\_ классы**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия****.*

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты.**

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.

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

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

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

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

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

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-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.

**Двигательные умения и навыки**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

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

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

**Физическое совершенствование**

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

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

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

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения:** **юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:** **юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из виса лежа.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий инизкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка/ОФП**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

* оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
* оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Классы** |
| **10** | **11** |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | В процессе учебной деятельности |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** | **102** | **99** |
| 2.1 | **Гимнастика с основами акробатики** | 18 | 18 |
| 2.2 | **Легкая атлетика** | 36 | 33 |
| 2.3 | **Лыжные гонки** | 15 | 15 |
| 2.4 | **Спортивные игры** | 33 | 33 |
| **ИТОГО** | **102** | **99** |

**Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)** **по физической культуре,**

**класс \_10 \_, \_\_\_\_\_\_102\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **(общее количество)                          (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
| План. | Факт. |
|  **Раздел 1. Легкая атлетика (15 часов)** |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции./ Теория.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бегдо 50 метров | 1 |  |  |
| 4 | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат ./Теория. Современные олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 5 | Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. | 1 |  |  |
| 6 | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.  | 1 |  |  |
| 7 | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |  |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м | 1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м.Чередование бега и шага. | 1 |  |  |
| 10 | Овладение техникой длительного бега.Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег2000 м., 3000 м.)/Теория. Связь физической культуры с укреплением здоровья | 1 |  |  |
| 11 | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат | 1 |  |  |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория. Что такое физическая культура | 1 |  |  |
| 14 | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательныхкачеств, скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 15 |  Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры (15 часов)** |
| 16 | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия сэлементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория. История волейбола. История волейбола | 1 |  |  |
| 17 | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. | 1 |  |  |
| 18 | Развитие координационных способностей. Освоение техникипередвижений | 1 |  |  |
| 19 | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. /Теория. Основные виды движений. | 1 |  |  |
| 20 | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча.Боковая подача. Учебная игра | 1 |  |  |
| 21 | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника | 1 |  |  |
| 22 | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки . | 1 |  |  |
| 24 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 25 | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. | 1 |  |  |
| 26 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. /Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека. | 1 |  |  |
| 27 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | 1 |  |  |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах,тройках. Совершенствование. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Гимнастика (18 часов)** |
| 31 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды иприемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений. | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание. | 1 |  |  |
| 33 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
| 34 |  Комплекс упражнений на гибкость.  | 1 |  |  |
| 35 |  Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике. | 1 |  |  |
| 36 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
| 37 | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 38 |  Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств | 1 |  |  |
| 39 | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связкамии акробатическими элементами. | 1 |  |  |
| 40 | Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату.Совершенствование упражнений на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 41 | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. | 1 |  |  |
| 42 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы иупоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование простейших акробатических элементов:кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках./ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена. | 1 |  |  |
| 45 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
| 46 | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 47 | Развитие гибкости и координационных способностей.Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Сомоконтроль. | 1 |  |  |
| 48 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы иу поры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине | 1 |  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка/ОФП (15 часов)** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание | 1 |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | 1 |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | 1 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП | 1 |  |  |
| 54 | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/ | 1 |  |  |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/  | 1 |  |  |
| 58 |  Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория. Роль мозга и центральной нервной системы. | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания. | 1 |  |  |
| 62 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП. | 1 |  |  |
| 64 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП. | 1 |  |  |
| 66 | Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП. | 1 |  |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры (18 часов)** |
| 67 |  Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения. | 1 |  |  |
| 68 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. | 1 |  |  |
| 69 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 70 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества. | 1 |  |  |
| 71 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
| 72 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 73 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда. | 1 |  |  |
| 74 |  Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 75 |  Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры. | 1 |  |  |
| 76 | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | 1 |  |  |
| 77 |  Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./  | 1 |  |  |
| 78 | Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. | 1 |  |  |
| 79 | Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. | 1 |  |  |
| 81 | Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения.Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника | 1 |  |  |
| 82 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторныхспособностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 83 | Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
| 84 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
| Раздел 6.  |
| 85 |  Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок | 1 |  |  |
| 86 | Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 87 | Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера | 1 |  |  |
| 88 | Челночный бег 3х10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 89 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 90 |  Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | 1 |  |  |
| 91 | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | 1 |  |  |
| 92 | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**( нормы ГТО). Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 93 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 94 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4х200 м. Передача эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 96 | Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 97 |  Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 98 | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных икоординационных способностей. | 1 |  |  |
| 99 |  Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры | 1 |  |  |
| 100 | Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных икоординационных способностей. | 1 |  |  |
| 101 | Кроссовая подготовка 1.500 м. ( нормы ГТО)/ Теория. Значение занятий спортом на организм. | 1 |  |  |
| 102 | Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры( нормы ГТО) | 1 |  |  |

**11Календарно –тематическое планирование (учебный предмет)** **по физической культуре,**

**класс \_11 \_, \_\_\_\_\_\_102\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов в год, \_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **(общее количество)                          (количество часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
| План. | Факт. |
|  **Раздел 1. Легкая атлетика (15 часов)** |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции./ Теория.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бегдо 50 метров | 1 |  |  |
| 4 | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат ./Теория. Современные олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 5 | Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. | 1 |  |  |
| 6 | Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.  | 1 |  |  |
| 7 | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория. Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |  |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м | 1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м.Чередование бега и шага. | 1 |  |  |
| 10 | Овладение техникой длительного бега.Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег2000 м., 3000 м.)/Теория. Связь физической культуры с укреплением здоровья | 1 |  |  |
| 11 | Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат | 1 |  |  |
| 13 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат../ Теория. Что такое физическая культура | 1 |  |  |
| 14 | Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательныхкачеств, скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 15 |  Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости. | 1 |  |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры (15 часов)** |
| 16 | Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола | 1 |  |  |
| 17 | Освоение техники передвижений. Перемещение игрока. | 1 |  |  |
| 18 | Развитие координационных способностей. Освоение техникипередвижений | 1 |  |  |
| 19 | Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений. | 1 |  |  |
| 20 | Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра | 1 |  |  |
| 21 | Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника | 1 |  |  |
| 22 | Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки . | 1 |  |  |
| 24 | Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 25 | Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног. | 1 |  |  |
| 26 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. ./Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека. | 1 |  |  |
| 27 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | 1 |  |  |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах,тройках. Совершенствование. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Гимнастика -18 час.** |
| 31 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды иприемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений. | 1 |  |  |
| 32 | Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание. | 1 |  |  |
| 33 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
| 34 |  Комплекс упражнений на гибкость.  | 1 |  |  |
| 35 |  Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике. | 1 |  |  |
| 36 | Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов. | 1 |  |  |
| 37 | Развитие гибкости и координационных способностей.Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 38 |  Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств | 1 |  |  |
| 39 | Разучивание акробатической комбинации. Овладение связкамии акробатическими элементами. | 1 |  |  |
| 40 | Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату.Совершенствование упр. на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 41 | Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания. | 1 |  |  |
| 42 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы иупоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. | 1 |  |  |
| 44 | Совершенствование простейших акробатических элементов:кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена. | 1 |  |  |
| 45 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы иупоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине. | 1 |  |  |
| 46 | Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 47 | Развитие гибкости и координационных способностей.Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Сомоконтроль. | 1 |  |  |
| 48 | Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине | 1 |  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка/ОФП-15 час.** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание | 1 |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | 1 |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП | 1 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе. | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП | 1 |  |  |
| 54 | Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/ | 1 |  |  |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/  | 1 |  |  |
| 58 |  Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы. | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания. | 1 |  |  |
| 62 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП. | 1 |  |  |
| 64 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП. | 1 |  |  |
| 66 | Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП. | 1 |  |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры – 18 час.** |
| 67 |  Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения. | 1 |  |  |
| 68 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. | 1 |  |  |
| 69 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 70 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. ./ Теория. Пища и питательные вещества. | 1 |  |  |
| 71 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
| 72 |  Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику | 1 |  |  |
| 73 | Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда. | 1 |  |  |
| 74 |  Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 75 |  Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры. | 1 |  |  |
| 76 | Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим. | 1 |  |  |
| 77 |  Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./  | 1 |  |  |
| 78 | Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. | 1 |  |  |
| 79 | Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах,тройках. Совершенствование. | 1 |  |  |
| 81 | Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения.Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего ударасоперника | 1 |  |  |
| 82 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторныхспособностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 83 | Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
| 84 | Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке. | 1 |  |  |
| Раздел 6. **Легкая атлетика ( 21час)** |
| 85 |  Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок | 1 |  |  |
| 86 | Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 87 | Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и характера | 1 |  |  |
| 88 | Челночный бег 3х10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
| 89 | Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 90 |  Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | 1 |  |  |
| 91 | Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег | 1 |  |  |
| 92 | Метание мяча в цель – контроль на результат**.**( нормы ГТО). Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 93 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 94 | Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Беговыеэстафеты 4х200 м. Передача эстафетнойпалочки | 1 |  |  |
| 96 | Спринтерский бег. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО) | 1 |  |  |
| 97 |  Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 98 | Овладение техникой эстафетногобега. Развитие скоростных икоординационных способностей. | 1 |  |  |
| 99 |  Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры | 1 |  |  |