

Рассмотрено на заседании
МО учителей естественно-
математического цикла

«29» августа 2024г.

Протокол №1

Руководитель МО


Ярошевская В.А.

Согласовано с
заместителем
директора по УР
МАОУ «Школа № 39»

Абдулхакова Ф.Р.


«29» августа 2024г.

Утверждаю
директор МАОУ «Школа №39»



Назипова Г.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Физическая культура»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением английского языка»
Вахитовского района г. Казани Республики Татарстан

10-11 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются **Примерными программами** по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендованными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (*авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич*) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корrigирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ²

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

² С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и сококи). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание в 10-11 классах отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общеноциональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внеклассическую деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символические записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X(ю.)	XI (ю.)
1	Базовая часть	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол/футбол)	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	16	16
1.5	Лыжная подготовка	10	10
1.6.	Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика.	2	2
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	12	12
2.1	Спортивные игры (баскетбол/футбол)	12	12
	Итого	68	68

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

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Футбол.

10-11 классы. Терминология футбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

1.8. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.9. Легкая атлетика.

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

1.10. Атлетическая гимнастика.

10-11 классы. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

1.11. Прикладная физическая подготовка.

10-11 классы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

1.12. Спортивное единоборства.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	
		10 класс	11 класс
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	14.0 4.8
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	12
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	—
	Прыжок в длину с места, см	215	225
К выносливости	Бег 2000 м, мин		—
	Бег 3000 м, мин		13.30

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - на подготовку к выполнению видов испытаний (тесто) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312»;
 - О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утв. Приказом Минобрзования России от 005.03.2004 «1089»);
 - Федеральный закон от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 «68-ЗРТ «Об образовании в Республике Татарстан»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
 - Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
 - Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания, виды деятельности	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	ЭЦОР		Дата проведения
					план	факт	
1	2	3	4	5		6	7
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						Легкая атлетика (8 ч)	
	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.09-07.09	
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.09.07.09	
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.09-14.09	
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 14.2 с; «4» - 14.5с; «3» - 15.0 с.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.09-14.09	
Прыжок в длину (2 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.09-21.09	

	Учетный 6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 410 см; «4» - 390 см; «3» - 370 см	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.09-21.09	
Метание мяча и гранаты (2 ч)	Комплексный 7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.09-28.09	
	Учетный 8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 28 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.09-28.09	
МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»		БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ					
 Баскетбол (10 часов)	Комбинированый 9	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила судейства соревнований. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	30.09-05.10	
	Совершенствования 10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	30.09-05.10	
	Совершенствования 11	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.10-12.10	



Совершенст-вования 12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.10-12.10	
Комплексный 13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.10-19.10	
Совершенст-вования 14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.10-19.10	
Комбиниро-ванный 15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.10-26.10	
Совершенст-вования 16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.10-26.10	

	Совершенствования 17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.10-02.11	
	Совершенствования 18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.10-02.11	
Волейбол (14)	Комплексный 19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие к/с. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	11.11-16.11	
	Комплексный 20			Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	11.11-16.11	
	Совершенствования 21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.11-23.11	



Совершенст- вования 22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.11-23.11	
Совершенст- вования 23					25.11-30.11	
Комплексный 24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	25.11-30.11	
Совершенст- вования 25			Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.12-07.12	
Совершенст- вования 26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.12-07.12	
Совершенст- вования 27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.12-14.12	
Совершенст- вования 28	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.12-14.12	



	Совершенствования 29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.12-21.12	
	Комплексный 30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.12-21.12	
	Совершенствования 31	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.12-28.12	
	Совершенствования 32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.12-28.12	

МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

Лыжная подготовка (10 ч)

Лыжная подготовка (10 ч)	В водный 3 3	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Одновременный одношажный ход		Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.01-11.01	
-----------------------------	-----------------	--	--	---------	---	-------------	--

	Совершенст-вования 34	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.01-18.01	
	Совершенст-вования 35	Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.01-18.01	
	Совершенст-вования 36	Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организо-вывать и проводить самостоятель-ные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.01-25.01	
	Совершенст-вования 37	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.01-25.01	
	Совершенст-вования 38	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	27.01-01.02	
	Совершенст-вования 39	Переход с попеременного хода на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	27.01-01.02	
	Комбиниро-ванный 40	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.02-08.02	

	Учетный 41	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результата	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.02-08.02	
	Учетный 42	Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять лыжные ходы.	Оценка техники	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.02-15.02	
МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»		Гимнастика, акробатика (12 ч)					
	Комбинированый 43	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.02-22.02	
	Совершенствования 44	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.02-22.02	
	Совершенствования 45	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	24.02-01.03	
	Совершенствования 46	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	24.02-01.03	

	Совершенст-вования 47	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.03-08.03	
	Совершенст-вования 48	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.03-08.03	
	Учетный 49	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	«5» - 10 р.; «4»-8 р.; «3»-6 р.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.03-15.03	
Акробатиче-ские упраж-нения. Опор-ный прыжок (5 ч)	Совершенст-вования 50	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.03-15.03	
	Совершенст-вования 51	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.03-22.03	

	Совершенст-вования 52	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.03-22.03	
	Совершенст-вования 53	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	31.03-05.04	
	Учетный 54	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	31.03-05.04	
МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»							
Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика (2)							
 Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика.	Комплексный 55	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Техника безопасности. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять элементарные приемы самостраховки	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.04.-12.04	
	Комплексный 56	Упражнения атлетической гимнастики. Индивидуальный подбор упражнений на основные мышечные группы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь подобрать упражнения на основные мышечные группы	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.04-12.04	

Футбол (4 часа) 	Комплексный 57	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.04-19.04	
	Совершенствование ЗУН 58	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.04-19.04	
	Совершенствование ЗУН 59	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Остановка мяча грудью. Ведение мяча с сопротивлением. Терминология и правила игры. Двусторонняя игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.04-26.04	
	Совершенствование ЗУН 60	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Действия в защите. Двусторонняя игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.04.-26.04	

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Легкая атлетика

Легкая атлетика (8 часов)	Комплексный 61	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.04-03.05	
	Учетный 62	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 14.2 с «4» - 14,5 с; «3»- 15.0 с.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.04-03.05	

	Комплексный 63	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	05.05-10.05	
	Комплексный 64	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	05.05-10.05	
	Комплексный 65	ПФП. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Полоса препятствий. Кросс пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	12.05-17.05	
	Комплексный 66	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» - 28 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	12.05-17.05	
	Комплексный 67	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. ПФП. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	19.05-24.05	
	Комплексный 68	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы безопасности на воде. Самоконтроль при занятиях плаванием. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	19.05-24.05	

 Футбол (2 часа)	Комплексный 33	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	26.05-31.05	
	Совершенствование ЗУН 34	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	26.05-31.05	

Таблица нормативов по физической культуре (9-11 класс)

Другие нормативы: [1-4 класс](#), [5-8 класс](#), [ГТО \(13-15 лет\)](#), [ГТО \(16-17 лет\)](#), [ГТО \(М, 18-29 лет\)](#), [ГТО \(Ж, 18-29 лет\)](#)

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

ВВЕДЕНИЕ

Объём учебного времени и реализация содержания каждого учебного предмета Федерального компонента государственного стандарта общего образования определяются **Примерными программами** по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, рекомендованными письмом Минобрнауки РФ от 07.07.2005 г. № 03-1263.

Авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (*авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич*) разработана на основе Примерной программы, она предусматривает как двухчасовой вариант прохождения материала, так и трехчасовой вариант. Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корrigирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ²

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

² С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и сококи). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание в 10-11 классах отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символические записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X(ю.)	XI (ю.)
1	Базовая часть	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол/футбол)	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	16	16
1.5	Лыжная подготовка	10	10
1.6.	Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетиче СКАЯ ГИМНАСТИКА.	2	2
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	12	12
2.1	Спортивные игры (баскетбол/футбол)	12	12
	Итого	68	68

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

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психологопедагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Футбол.

10-11 классы. Терминология футбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

1.8. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.9. Легкая атлетика.

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

1.10. Атлетическая гимнастика.

10-11 классы. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

1.11. Прикладная физическая подготовка.

10-11 классы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

1.12. Спортивное единоборства.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	
		10 класс	11 класс
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	14.0 4.8
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	12
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	—
	Прыжок в длину с места, см	215	225
К выносливости	Бег 2000 м, мин		-
	Бег 3000 м, мин		13.30

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - на подготовку к выполнению видов испытаний (тесто) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312»;
 - О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утв. Приказом Минобрзования России от 005.03.2004 «1089»);
 - Федеральный закон от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 «68-ЗРТ «Об образовании в Республике Татарстан»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
 - Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763(10) «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»
 - Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания, виды деятельности	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	ЭЦОР		Дата проведения	
					план	факт		
1	2	3	4	5			6	7
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					Легкая атлетика (8 ч)			
 Спринтерский бег(4 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.09-07.09		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.09.07.09		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.09-14.09		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0с; «3» - 14,3 с.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.09-14.09		
Прыжок в длину (2 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.09-21.09		

	Учетный 6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.09-21.09	
Метание мяча и гранаты (2 ч)	Комплексный 7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.09-28.09	
	Учетный 8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.09-28.09	
МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»		БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ					
 Баскетбол (10 часов)	Комбинированый 9	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Правила судейства соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	30.09-05.10	
	Совершенствования 10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	30.09-05.10	
	Совершенствования 11	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.10-12.10	



Совершенст- вования 12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.10-12.10	
Комплексный 13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.10-19.10	
Совершенст- вования 14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.10-19.10	
Комбиниро- ванный 15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.10-26.10	
Совершенст- вования 16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.10-26.10	

	Совершенст-вования 17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.10-02.11		
	Совершенст-вования 18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.10-02.11		
	Волейбол (14)	Комплексный 19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие к/с. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	11.11-16.11	
		Комплексный 20			Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	11.11-16.11	
		Совершенст-вования 21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.11-23.11	

Совершенст- вования 22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	18.11-23.11	
Совершенст- вования 23	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				25.11-30.11	
Комплексный 24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	25.11-30.11	
Совершенст- вования 25	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				02.12-07.12	
Совершенст- вования 26	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	02.12-07.12	
Совершенст- вования 27	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				09.12-14.12	
Совершенст- вования 28	Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.12-14.12		



	Совершенствования 29	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.12-21.12	
	Комплексный 30	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	16.12-21.12	
	Совершенствования 31	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.12-28.12	
	Совершенствования 32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	23.12-28.12	

МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

Лыжная подготовка (10 ч)

Лыжная подготовка (10 ч)	Вводный 3 3	Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Одновременный односторонний ход		Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	09.01-11.01	
-----------------------------	----------------	---	--	---------	---	-------------	--

	Совершенст-вования 34	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.01-18.01	
	Совершенст-вования 35	Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	13.01-18.01	
	Совершенст-вования 36	Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.01-25.01	
	Совершенст-вования 37	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	20.01-25.01	
	Совершенст-вования 38	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	27.01-01.02	
	Совершенст-вования 39	Переход с попеременного хода на одновременные. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	27.01-01.02	
	Комбиниро-ванный 40	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.02-08.02	

	Учетный 41	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результата в	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.02-08.02	
	Учетный 42	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять лыжные ходы.	Оценка техники	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.02-15.02	
МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»		Гимнастика, акробатика (12 ч)					
	Комбинированый 43	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.02-22.02	
	Совершенствования 44	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.02-22.02	
	Совершенствования 45	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	24.02-01.03	
	Совершенствования 46	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	24.02-01.03	

	Совершенст-вования 47	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.03-08.03	
	Совершенст-вования 48	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	03.03-08.03	
	Учетный 49	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	«5» - 11 р.; «4»- 9 р.; «3»-7 р.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.03-15.03	
Акробатиче- ские упраж- нения. Опор- ный прыжок (5 ч)	Совершенст- вования 50	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы про- граммы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	10.03-15.03	
	Совершенст- вования 51	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы про- граммы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.03-22.03	
	Совершенст- вования 52	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы про- граммы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	17.03-22.03	

	Совершенствования 53	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	31.03-05.04	
	Учетный 54	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов	Оценка техники выполнения	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	31.03-05.04	
МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»							
Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика (2)							
 Элементы единоборств. Прикладная физическая подготовка. Атлетическая гимнастика.	Комплексный 55	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Техника безопасности. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять элементарные приемы самостраховки	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.04.-12.04	
	Комплексный 56	Упражнения атлетической гимнастики. Индивидуальный подбор упражнений на основные мышечные группы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь подобрать упражнения на основные мышечные группы	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	07.04-12.04	
 Комплексный 57	Комплексный 57	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.04-19.04	
	Совершенствование ЗУН 58	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Правила соревнований.	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	14.04-19.04	

 Футбол (4 часа)	Совершенствование ЗУН 59	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Остановка мяча грудью. Ведение мяча с сопротивлением. Терминология и правила игры. Двусторонняя игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.04-26.04	
	Совершенствование ЗУН 60	Передвижения, остановки. Ведение и передачи мяча. Обманные движения. Ведение мяча с сопротивлением. Отбор мяча подкатом. Действия в защите. Двусторонняя игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	21.04.-26.04	
МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»							
Легкая атлетика							
 Легкая атлетика (8 часов)	Комплексный 61	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.04-03.05	
	Учетный 62	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) «5» - 13,5 с; «4» – 14.0 «3»- 14.3 с.	«5» - 13,5 с; «4» – 14.0 «3»- 14.3 с.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	28.04-03.05	
	Комплексный 63	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	05.05-10.05	
	Комплексный 64	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	05.05-10.05	

Комплексный 65	ПФП. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Полоса препятствий. Кросс пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	12.05-17.05	
Комплексный 66	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	12.05-17.05	
Комплексный 67	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. ПФП. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	19.05-24.05	
Комплексный 68	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы безопасности на воде. Самоконтроль при занятиях плаванием. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	19.05-24.05	

