

Управление образования администрации муниципального района «Прилузский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Спаспору́б

Согласовано
зам.директора по УВР
Старцевой Т.Н.

Утверждено
приказом № 121 от 31.08.2022г.
по МБОУ «СОШ» с. Спаспору́б

Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель программы:
учитель физической культуры
Ерошенко Г.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 (в действующей редакции);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в ред. протокола № 1/20 от 4 февраля 2020 г.);

- На основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего образования МБОУ «СОШ» с. Спаспурб.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами

при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 3 ч в неделю, всего 210ч.(108+102)

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать гранату с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

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

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета**Учебно-тематический план по физической культуре для 10-11 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика. ОФП. Кросс	30 (24)
3	Баскетбол	14
4	Гимнастика	14
5	Лыжная подготовка	24
6	Спортивные игры (волейбол)	14
7	Футбол	9
8	Плавание	1
9	Туризм и спортивное ориентирование	2
10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока
		108/102

Тематическое планирование

10 класс 108 часов

№	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Формы, виды работы	Учет рабочей программы воспитания	
1	Легкая Атлетика	Инструктаж по ТБ.	1	Фронтальная работа, индивидуальная, групповая.	Модель «Школьный урок»	
		ОРУ. Высокий старт 30м. Низкий старт 60 - 100м. Встречная эстафета.	1			
		Специально беговые упражнения.	1			
		Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, высокий старт 30м, низкий старт 60 - 100м.	1			
		Специально беговые упражнения.	1			
		Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, низкий старт 60 - 100м.	1			
		Контроль высокий старт 30м.	1			
		ОРУ. Контроль низкий старт 100м.	1			
		Совершенствовать технику метания мяча, гранаты с разбега.	1			
		Бег в равномерном темпе 15 мин.	1			
2			Совершенствовать техники метания мяча, гранаты с разбега.			1
			Бег в равномерном темпе 17 мин.			1
3			Специально беговые упражнения.			1
		Туристическая подготовка	Совершенствовать технику метания гранаты. Контроль прыжок в длину с места.			1
		Гимнастика	Бег в равномерном темпе 19 мин.			1
		Специально беговые упражнения.	1			
		Совершенствовать технику метания гранаты.	1			
		Бег в равномерном темпе 20 мин.	1			
		Специально беговые				

4	Баскетбол	упражнения. Контроль техника метания гранаты.	1		
		Бег в равномерном темпе 21 мин.	1		
		Специально беговые упражнения. "Лапта".	1		
		Специально беговые упражнения. Контроль 500м. "Лапта".	1		
		Бег в равномерном темпе 23 мин.	1		
		Специально беговые упражнения. "Лапта".	1		
		Контроль Ю - 3000м, Д - 2000м. "Лапта"	1		
		Прохождение полосы препятствия.	1		
		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Круговая тренировка.	1		
		Разучивание акробатических упражнений. Контроль подтягивание.	1		
		ОРУ.			
		Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату в 2 - 3 приема.	1		
		Разучивание акробатической комбинации. Лазание по канату 2 - 3 приема.	1		
		Контроль гибкость. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату в 2 приема (Д), Ю - без помощи ног.	1		
		Разучивание упражнений на перекладине (Ю), на гимнастическом бревне (Д). Контроль поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
		Совершенствовать акробатической комбинации. Лазание по канату в 2 приема (Д), Ю - без помощи ног.	1		
		Совершенствование	1		

5		упражнений на	1			
		перекладине (Ю), на	1			
6	Футбол	гимнастическом				
		бревне (Д).				
		Контроль лазание по				
		канату.				
		Совершенствование	1			
		акробатической				
		комбинации.	1			
		Разучивание				
		комбинации на				
		перекладине (Ю), на				
		гимнастическом	1			
		бревне (Д).				
		Совершенствование	1			
		акробатической				
		комбинации.				
		Совершенствование				
комбинации на	1					
перекладине (Ю), на						
гимнастическом	1					
бревне (Д),						
акробатической	1					
комбинации.						
Разучивание						
комбинации на						
брусьях.	1					
Контроль						
акробатической	1					
комбинации.						
Совершенствование						
комбинаций на						
гимнастическом						
бревне (Д),	1					
перекладине (Ю), на						
брусьях, опорный	1					
прыжок.						
Совершенствование	1					
комбинации на						
перекладине (Ю), на	1					
гимнастическом						
бревне (Д),на брусьях.	1					
Опорный прыжок						
Контроль комбинации	1					
на перекладине (Ю), на						
гимнастическом	1					
бревне (Д).						
Совершенствование	1					
комбинации на						
брусьях. Опорный						
прыжок.	1					
Контроль комбинации						
на брусьях.	1					
Совершенствование						
опорный прыжок.						
Контроль опорный						
прыжок.	1					
	Лыжная					
	подготовка					

7	Волейбол	Инструктаж по ТБ.	1		
		Контроль прыжки на скакалке.			
		Совершенствование	1		
		ловля и передача мяча	1		
		различными способами			
		на месте. Бросок мяча			
		в движении одной	1		
		рукой от плеча.			
		Совершенствование	1		
		ловля и передача мяча			
		различными способами			
		на месте. Бросок мяча	1		
		в движении одной			
		рукой от плеча.	1		
		Учебная игра			
		Совершенствование	1		
передвижения и	1				
остановка игрока,	1				
ловля и передача мяча					
различными способами					
в движении. Бросок	1				
мяча в движении					
одной рукой от плеча.	1				
Учебная игра.					
Контроль сгибание					
разгибание рук в					
упоре.	1				
Совершенствование					
передвижения и	1				
остановка игрока,					
ловля и передача мяча					
различными способами					
в движении. Бросок	1				
мяча в прыжке (Ю),					
бросок мяча одной					
рукой от плеча (Д) со	1				
средней дистанции.					
Зонная защита.	1				
Учебная игра.					
Совершенствование					
передвижений и	1				
остановок игрока,					
ловля и передача мяча					
различными способами					
в движении. Бросок	1				
мяча в прыжке (Ю),					
бросок мяча одной					
рукой (Д) со средней	1				
дистанции. Зонная					
защита. Учебная игра.	1				
Совершенствование					
передвижения и					
остановок игрока,	1				
ловля и передача мяча					
различными способами					
в движении с	1				

	<p>Футбол</p> <p>Плавание</p>	<p>Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника, прием мяча, остановка мяча ногой, удар по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная игра</p> <p>Комбинация из освоенных элементов, техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.</p> <p>Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника, прием мяча, остановка мяча ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.</p> <p>Контроль Челночный бег 3X10м.</p> <p>Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Совершенствование</p>			
--	-------------------------------	---	--	--	--

		<p>техники попеременный двухшажный, одношажный и бесшажный ход. Д - 3км.</p> <p>Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин. Д - 3-4км.</p> <p>Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Подъём скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин Д - 4-5км.</p> <p>Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Подъём скользящим шагом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин. Эстафета.</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием, упором. Контроль торможение плугом упором. Спуск змейкой.</p> <p>Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Д5 -6км.</p> <p>Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Д5 -6км.</p> <p>Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.</p> <p>Преодоление подъёмов и препятствий Д5 -6км.</p> <p>Контроль 1км (Д), 2 км (Ю). Преодоление бугров и впадин при</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>спуске. Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Д 5-бкм. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафете. Совершенствование техники спуска и подъёма, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Контроль поворот переступанием и упором. Совершенствование технику лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Д 5 - бкм. Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Контроль 2км (Д), 3км (Ю). Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета. Контроль техники спуска и подъема. Совершенствование поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Д 5-6км. Контроль 3км (Д), 5км (Ю). Совершенствование техники спуска и подъема, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Прием передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование приём передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах. Прямой нападающий удар. Разучивание верхняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование прием передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>прием передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. Контроль прием передача мяча сверху и снизу над собой. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Прохождение полосы препятствия.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Совершенствование прием передачи мяча сверху и снизу в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль прием передача мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль гибкость. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Контроль прямой нападающий удар. Совершенствование верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль поднимание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту, отталкивание, переход планки, приземление. Контроль прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту, отталкивание, переход планки, приземление. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту, отталкивание, переход планки, приземление. Прыжковые упражнения. Контроль прыжок в высоту. ОРУ. Стартовый разгон. Финиширование. Бег</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>на короткие дистанции. Специально беговые упражнения Встречная эстафета. Контроль подтягивание. Специально беговые упражнения. Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, высокий старт 30м, низкий старт 60 - 100м. Специально беговые упражнения. Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, низкий старт 60 - 100м. Контроль высокий старт 30м. Контроль низкий старт 100м. Совершенствование техники метание гранаты. Прыжковые упражнения Совершенствование техники метание гранаты, прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метание гранаты, техники прыжка в длину с разбега. Контроль метание гранаты. Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 17мин. Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Контроль прыжок в длину с разбега. Специально беговые</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>упражнения Бег в равномерном темпе 19мин. "Лапта". Специально беговые упражнения Бег в равномерном темпе 21мин. "Лапта". Специально беговые упражнения. Контроль 500м. "Лапта". Специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 23мин. "Лапта". Контроль Ю-3000м, Д-2000м "Лапта" Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Контроль сгибание разгибание рук в упоре. Правила поведения на воде. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p>			
--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 11 класс 102 часа

№	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	Формы, виды работы	Учет рабочей программы воспитания
1	Легкая Атлетика	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт 30м. Низкий старт 60 - 100м. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, высокий старт 30м,</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>Фронтальная работа, индивидуальная, групповая.</p>	<p>Модель «Школьный урок»</p>

2 3	Туристическая подготовка Гимнастика	низкий старт 60 - 100м. Специально беговые упражнения.	1		
		Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, низкий старт 60 - 100м. Контроль высокий старт 30м, ОРУ. Контроль низкий старт 100м. Совершенствовать технику метания мяча с разбега, гранаты. Бег в равномерном темпе 16 мин. Совершенствовать технику метания гранаты, прыжок в длину с места.	1 1 1 1 1 1 1 1		
4		Бег в равномерном темпе 16 мин. Специально беговые упражнения. Совершенствовать технику метания гранаты. Контроль прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе 19 мин. Специально беговые упражнения. Совершенствовать технику метания гранаты. Бег в равномерном темпе 16 мин. Специально беговые упражнения. Контроль метание гранаты. Бег в равномерном темпе 10 -12 мин. Специально беговые упражнения. Контроль 500м- (Д). 1000м -(Ю). "Лапта". Бег в равномерном темпе 21 мин. Специально беговые упражнения. "Лапта". Бег в равномерном темпе 23 мин. Специально беговые упражнения. "Лапта". Контроль Ю -3000м, Д - 2000м. "Лапта"	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
		Прохождение полосы препятствия. Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1		

5	Баскетбол	Круговая тренировка.	1		
		Разучивание акробатических упражнений.	1		
		ОРУ.			
		Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату в 2 - 3 приема.	1		
		Разучивание акробатической комбинации. Лазание по канату 2 (Д), без помощи ног - (Ю).	1		
		Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату в 2 приема (Д), Ю - без помощи ног.	1		
		Разучивание упражнений на перекладине (Ю), на гимнастическом бревне (Д). Контроль подтягивание.	1		
		Совершенствовать акробатической комбинации. Лазание по канату в 2 приема (Д), Ю - без помощи ног.	1		
		Совершенствование упражнений на перекладине (Ю), на гимнастическом бревне (Д).	1		
		Контроль лазание по канату.	1		
		Совершенствование акробатической комбинации.	1		
		Разучивание комбинации на перекладине (Ю), на гимнастическом бревне (Д). Совершенствование акробатической комбинации. Контроль гибкость.	1		
		Совершенствование комбинации на перекладине (Ю), на гимнастическом бревне (Д), акробатической комбинации.	1		
		Футбол			
	Разучивание комбинации на брусках.	1			
Контроль акробатической комбинации.	1				

		Учебная игра. Контроль комбинации б/б элементов.	1		
		Индивидуальные действия в защите.	1		
		Учебная игра. Сочетание приемов ловли и передачи, ведения и броски.	1		
		Штрафной бросок.	1		
		Зонная защита. Учебная игра.	1		
11		Контроль штрафной бросок. Учебная игра.	1		
		Совершенствование ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, прием мяча, остановка мяча ногой, удар по воротам.	1		
12	Футбол	Учебная игра Комбинация из освоенных элементов, техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом.			
	Плавание	Учебная игра. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника, прием мяча, остановка мяча ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом.			
		Учебная игра. Контроль Челночный бег 10X10м. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в			

		<p>нападении и защите. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременный двухшажный, одношажный и бесшажный ход. Д - 3км. Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Д - 3-4км. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин Д - 4-5км.. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Эстафета. Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием, упором. Контроль торможение плугом упором. Спуск змейкой. Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Д5 -6км. Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Д5 -6км. Совершенствование техники конькового хода. Преодоление подъемов и препятствий. Эстафета. Совершенствование техники лыжных ходов.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий Д5 -6км.</p> <p>Контроль 1км (Д), 2 км (Ю). Преодоление бугров и впадин при спуске.</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Д 5-6км.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафете.</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъёма, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Контроль поворот переступанием и упором.</p> <p>Совершенствование технику лыжных ходов.</p> <p>Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Д 5 -6км.</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой.</p> <p>Контроль 2км (Д), 3км (Ю).</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий.</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>Эстафета. Контроль техники спуска и подъёма. Совершенствование поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета. Совершенствование техники лыжных ходов. Подъём скользящим шагом. Преодоление подъёмов и препятствий. Д 5-6км. Контроль 3км (Д), 5км (Ю). Совершенствование техники спуска и подъёма, поворот переступанием и упором, торможение плугом и упором. Спуск змейкой. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Прием передача мяча сверху и снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование приём передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Контроль челночный бег 3X10м. Учебная игра. Совершенствование прием передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Учебная игра. Совершенствование прием передача мяча сверху и снизу над собой, и в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара.</p>			
--	---	--	--	--

		<p>Учебная игра. Контроль прием передача мяча сверху и снизу над собой. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Прохождение полосы препятствия. Инструктаж по ТБ. Совершенствование прием передачи мяча сверху и снизу в парах, прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль прием передача мяча сверху и снизу в парах. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль прямой нападающий удар. Совершенствование верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий</p>			
--	--	--	--	--	--

		удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование прямой нападающий удар, верхняя прямая подача. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Контроль блокирование нападающего удара. Учебная игра. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту, отталкивание, переход планки, приземление. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту, отталкивание, переход планки, приземление. Прыжковые упражнения. Контроль прыжок в высоту. ОРУ. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Специально беговые упражнения Встречная эстафета. Специально беговые упражнения. Совершенствовать стартовый разгон, финиширование, низкий старт 60 - 100м. Контроль высокий старт 30м Контроль низкий старт 100м. Совершенствование техники метание гранаты. Бег в равномерном темпе 20мин. Прыжковые упражнения Совершенствование техники метание гранаты, прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 23мин. Прыжковые			
--	--	--	--	--	--

		<p>упражнения.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контроль метание гранаты.</p> <p>Прыжковые упражнения. Контроль прыжка в длину с разбега.</p> <p>Специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 23мин. "Лапта".</p> <p>Специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 25мин. "Лапта".</p> <p>Контроль Ю-3000м, Д - 2000м "Лапта"</p> <p>Совершенствование комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Правила поведения на воде. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p>			
--	--	--	--	--	--