

**Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования БМАОУ СОШ № 10**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

г.Березовский, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты.

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета, курса:

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

– К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

- Раздел «Знания о физической культуре»:
 - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
 - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
 - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
- Раздел «Организация самостоятельных занятий»:
 - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
 - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
 - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
- Раздел «Физическое совершенствование»:
 - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
 - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
 - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
 - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание учебного предмета.

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и

профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических

нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Физическое совершенствование

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

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с

разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.

Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и

на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой)

ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

Формы организации учебных занятий

На уроках используются такие формы занятий как:

- уроки-соревнования;
- уроки с групповыми формами работы;
- уроки с работой в парах;
- уроки взаимобучения обучающихся;
- уроки, которые ведут обучающиеся;
- уроки-конкурсы;
- уроки-игры;
- уроки-тренинги.

3. Основные виды учебной деятельности

- соблюдение правил и техники безопасности на уроке;
- включение я в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- оценивание красоты телосложений и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на необходимом техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Разделы программы	Количество часов	
	10 класс	11 класс
<i>Легкая атлетика</i>	24	24
<i>Спортивные и подвижные игры</i>	37	37
<i>Гимнастика</i>	9	9
<i>Плавание</i>	16	16
<i>Лыжная подготовка</i>	16	16
Итого	102	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс (Приложение 1)
Календарно-тематическое планирование 11 класс (Приложение 2)

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№	Тема урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки
1. Легкая атлетика. 12 часов			
1	Инструктаж по ТБ. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 30,60 метров.	УОСЗ	
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	УОСЗ	
4	Учет – бег 30,60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра	КУ	
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (100м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	УОСЗ	
6	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	УОСЗ	
7	Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. И	УОСЗ	
8	Учет – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	КУ	

9	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин.	КУ	
10	Сдача норматива - бег 1000 метров. Спортивные игры.	КУ	
11	Совершенствование техники челночного бега	УОСЗ	
12	Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	УОСЗ	
2. Плавание. 16 часов			
13	Правила ТБ при занятиях физической культурой на воде. и правила гигиены.	КУ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
14	Совершенствование техники плавания кролем на груди	УОСЗ	
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди	УОСЗ	
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине	УОСЗ	
17	Совершенствование техники плавания кролем на спине	УПЗУ	
18	Совершенствование техники плавания брасом на груди	УПЗУ	
19	Совершенствование техники плавания брасом на груди	УПЗУ	
20	Совершенствование техники плавания брасом на спине	УПЗУ	
21	Совершенствование техники плавания брасом на спине	УПЗУ	
22	Совершенствование техники плавания на боку	УПЗУ	
23	Совершенствование техники плавания на боку	УПЗУ	
24	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
25	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
26	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
27	Лечебное плавание	УПЗУ	

28	Лечебное плавание	УПЗУ	
3. Баскетбол. 6 часов			
29	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОСЗ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
30	Совершенствование техники передачи мяча.	УОСЗ	
31	Совершенствование техники ведения мяча	УОСЗ	
32	Совершенствование тактики нападения и защиты. Броски мяча в кольцо в движении и с места.	УОСЗ	
33	Совершенствование тактики нападения и защиты. Броски мяча в кольцо в движении и с места.	УОСЗ	
34	Совершенствование техники броска мяча в корзину из различных положений	УОСЗ	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
4. Волейбол. 15 часов			
35	Инструктаж по ТБ. Комбинации из основных элементов техники передвижений и перемещений.	УОСЗ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий
36	Совершенствование техники передвижений и перемещений	УОСЗ	
37	Совершенствование техники подачи мяча	УОСЗ	
38	Совершенствование техники подачи мяча	УОСЗ	
39	Совершенствование техники приема и передачи мяча	УОСЗ	

40	Совершенствование техники приема и передачи мяча	УОСЗ	физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
41	Совершенствование техники прямого нападающего удара	УОСЗ	
42	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	УОСЗ	
43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов		
44	Совершенствование тактики и приемов защиты	УОСЗ	
45	Совершенствование тактики и приемов защиты	УПЗУ	
46	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	УПЗУ	
47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	УПЗУ	
48	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	УПЗУ	
49	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	УПЗУ	
5. Лыжная подготовка. 16 часов			
50	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного шага	УОСЗ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов
51	Совершенствование техники поворота переступанием в движении	УОСЗ	
52	Совершенствование техник подъема «елочкой» и торможения «упором»	УОСЗ	
53	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
54	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
55	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
56	Прохождение дистанции с использованием техник изученных ходов	УКЗ	

57	Прохождение дистанции с использованием техник изученных ходов	УКЗ	передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
58	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км	УЗИ	
59	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км	УЗИ	
60	Прохождение короткой дистанции на время	УЗИ	
61	Прохождение дистанции на время	УЗИ	
62	Совершенствование и учет умений: подъем и спуск с торможением, переход с одного хода на другой.	УПКЗУ	
63	Совершенствование и учет умений: прохождение короткой дистанции с использованием техник изученных ходов	УПКЗУ	
64	Развитие выносливости: прохождение дистанции	УЗИ	
65	Развитие выносливости: прохождение дистанции	УЗИ	
6. Гимнастика. 9 часов			
66	Инструктаж по ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Комплекс корригирующих упражнений для мышц спины и живота.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать</p>
67	Значение оздоровительных систем: аутотренинг, релаксация, самомассаж	УКЗ	
68	Акробатические элементы. Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений	УОСЗ	
69	Совершенствование техники лазанья по канату	УОСЗ	
70	Упражнения для развития равновесия	КУ	

71	Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия	КУ	приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять
72	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Прыжковые упражнения.	КУ	сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы
73	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	УОСЗ	самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной
74	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазаньем по канату	УКЗ	физкультуры; выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы страховки и самостраховки;
7. Баскетбол. 9 часов			
75	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники броска в корзину из различных положений	УОСЗ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику
76	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	УОСЗ	профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
77	Тактические действия. Взаимодействия игроков в защите и нападении	УОСЗ	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
78	Тактические действия. Взаимодействия игроков в защите и нападении	УОСЗ	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать
79	Совершенствование тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОСЗ	приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять
80	Совершенствование тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей	УОСЗ	сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы
81	Совершенствование техники ведение мяча, отбора мяча, вбрасывание мяча, обманных движений	УОСЗ	

82	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	УОСЗ	самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
83	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	УОСЗ	
8. Футбол. 7 часов			
84	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения футболиста	УОСЗ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
85	Совершенствование техники передвижения футболиста: бегом лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом	УОСЗ	
86	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу различными частями стопы	УОСЗ	
87	Совершенствование техники остановки мяча	УОСЗ	
88	Совершенствование техники ведение мяча, отбора мяча, вбрасывание мяча, обманных движений	УОСЗ	
89	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
90	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
9. Легкая атлетика. 12 часов			
91	Развитие выносливости. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	КУ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

92	Равномерный бег на 1000м	КУ	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
93	Совершенствование техники метания гранаты (700-500г)	КУ	
94	Совершенствование техники метания гранаты (700-500г). Упражнения для развития прыгучести	КУ	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	КУ	
96	Совершенствование техники прыжка в длину с места	УОСЗ	
97	Равномерный бег на 1000м	КУ	
98	Учет: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места	УОСЗ	
99	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты круговые, встречные.	УОСЗ	
100	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	УОСЗ	
101	Преодоление полосы препятствий	УОСЗ	
102	Преодоление полосы препятствий	УОСЗ	

- На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

Календарно-тематическое планирование
11 класс

№	Тема урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки
1. Легкая атлетика. 12 часов			
1	Инструктаж по ТБ. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 30,60 метров.	УОСЗ	
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	УОСЗ	
4	Учет– бег 30,60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра	КУ	
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (100м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	УОСЗ	
6	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	УОСЗ	
7	Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. И	УОСЗ	
8	Учет– бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	КУ	
9	Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин.	КУ	
10	Сдача норматива - бег 1000 метров. Спортивные игры.	КУ	
11	Совершенствование техники челночного бега	УОСЗ	

12	Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	УОСЗ	
2. Баскетбол. 15 часов			
13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
14	Совершенствование техники передачи мяча.	УОСЗ	
15	Совершенствование техники ведения мяча	УОСЗ	
16	Совершенствование тактики нападения и защиты. Броски мяча в кольцо в движении и с места.	УОСЗ	
17	Совершенствование тактики нападения и защиты. Броски мяча в кольцо в движении и с места.	УОСЗ	
18	Совершенствование техники броска мяча в корзину из различных положений	УОСЗ	
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники броска в корзину из различных положений	УОСЗ	
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	УОСЗ	
21	Тактические действия. Взаимодействия игроков в защите и нападении	УОСЗ	
22	Тактические действия. Взаимодействия игроков в защите и нападении	УОСЗ	
23	Совершенствование тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей.	УОСЗ	
24	Совершенствование тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей	УОСЗ	
25	Совершенствование техники ведение мяча, отбора мяча, вбрасывание мяча, обманных движений	УОСЗ	
26	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	УОСЗ	
27	Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	УОСЗ	

3. Волейбол. 15 часов			
28	Инструктаж по ТБ. Комбинации из основных элементов техники передвижений и перемещений.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
29	Совершенствование техники передвижений и перемещений	УОСЗ	
30	Совершенствование техники подачи мяча	УОСЗ	
31	Совершенствование техники подачи мяча	УОСЗ	
32	Совершенствование техники приема и передачи мяча	УОСЗ	
33	Совершенствование техники приема и передачи мяча	УОСЗ	
34	Совершенствование техники прямого нападающего удара	УОСЗ	
35	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов	УОСЗ	
36	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов		
37	Совершенствование тактики и приемов защиты	УОСЗ	
38	Совершенствование тактики и приемов защиты	УПЗУ	
39	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	УПЗУ	
40	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	УПЗУ	
41	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	УПЗУ	
42	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	УПЗУ	
4. Гимнастика. 5 часов			
43	Инструктаж по ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Комплекс корригирующих упражнений для мышц спины и живота.	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Уметь: осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы</p>
44	Значение оздоровительных систем: аутотренинг, релаксация, самомассаж	УКЗ	
45	Акробатические элементы. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, боком с	УОСЗ	

	последующим рывком. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений		оздоровительной и адаптивной физкультуры; выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять приемы страховки и само страховки;
46	Совершенствование техники лазанья по канату	УОСЗ	
47	Упражнения для развития равновесия	КУ	
5. Плавание. 16 часов			
48	Правила ТБ при занятиях физической культурой на воде. и правила гигиены.	КУ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
49	Совершенствование техники плавания кролем на груди	УОСЗ	
50	Совершенствование техники плавания кролем на груди	УОСЗ	
51	Совершенствование техники плавания кролем на спине	УОСЗ	
52	Совершенствование техники плавания кролем на спине	УПЗУ	
53	Совершенствование техники плавания брасом на груди	УПЗУ	
54	Совершенствование техники плавания брасом на груди	УПЗУ	
55	Совершенствование техники плавания брасом на спине	УПЗУ	
56	Совершенствование техники плавания брасом на спине	УПЗУ	
57	Совершенствование техники плавания на боку	УПЗУ	
58	Совершенствование техники плавания на боку	УПЗУ	
59	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
60	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
61	Совершенствование техники плавания избранным способом	УПЗУ	
62	Лечебное плавание	УПЗУ	
63	Лечебное плавание	УПЗУ	
6. Лыжная подготовка. 16 час			
64	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного шага	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>
65	Совершенствование техники поворота переступанием в движении	УОСЗ	

66	Совершенствование техник подъема «елочкой» и торможения «упором»	УОСЗ	<p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;</p>
67	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
68	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
69	Совершенствование техники конькового хода	УОСЗ	
70	Прохождение дистанции с использованием техник изученных ходов	УКЗ	
71	Прохождение дистанции с использованием техник изученных ходов	УКЗ	
72	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км	УЗИ	
73	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км	УЗИ	
74	Прохождение короткой дистанции на время	УЗИ	
75	Прохождение дистанции на время с максимальной скоростью	УЗИ	
76	Совершенствование и учет умений: подъем и спуск с торможением, переход с одного хода на другой.	УПКЗУ	
77	Совершенствование и учет умений: прохождение короткой дистанции с использованием техник изученных ходов	УПКЗУ	
78	Развитие выносливости: прохождение дистанции	УЗИ	
79	Развитие выносливости: прохождение дистанции	УЗИ	
7. Футбол. 10 часов			
80	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения футболиста	УОСЗ	<p>Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>
81	Совершенствование техники передвижения футболиста: бегом лицом и спиной вперед, приставным и скрестным шагом	УОСЗ	
82	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу различными частями стопы	УОСЗ	
83	Совершенствование техники остановки мяча	УОСЗ	
84	Совершенствование техники	УОСЗ	

	ведение мяча, отбора мяча, вбрасывание мяча, обманных движений		Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
85	Совершенствование техники ведение мяча, отбора мяча, вбрасывание мяча, обманных движений	УОСЗ	
86	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
87	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
88	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
89	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	КУ	
8. Гимнастика. 4 часов			
90	Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия	КУ	Понимать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
91	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Прыжковые упражнения.	КУ	
92	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	УОСЗ	
93	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазаньем по канату	УКЗ	
9. Легкая атлетика. 12 часов			
94	Развитие выносливости. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	КУ	Понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий
95	Равномерный бег на 1000м	КУ	
96	Совершенствование техники метания гранаты (700-500г)	КУ	
97	Совершенствование техники метания гранаты (700-500г). Упражнения для развития прыгучести	КУ	

98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	КУ	физическими упражнениями различной направленности; Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физкультурой; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физкультуры;
99	Совершенствование техники прыжка в длину с места	УОСЗ	
100	Равномерный бег на 1000м	КУ	
101	Учет: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места	УОСЗ	
102	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты круговые, встречные.	УОСЗ	
103	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	УОСЗ	
104	Преодоление полосы препятствий	УОСЗ	
105	Преодоление полосы препятствий в максимальном темпе	УОСЗ	

- На период карантина предусмотрено дистанционное обучение. Учебный материал изучается обучающимися самостоятельно, задания для контроля и оценки знаний выставляются на сайте школы и в электронном журнале.

Принятые сокращения в тематическом планировании:

Тип урока		Вид контроля	
УОНМ	Урок ознакомления с новым материалом	УО	Устный опрос
УЗИ	Урок закрепления изученного	ПО	Письменный опрос
УПЗУ	Урок применения знаний и умений	СР	Самостоятельная работа
УОСЗ	Урок обобщения и систематизации знаний	ИЗ	Индивидуальное задание
УПКЗУ	Урок проверки и коррекции знаний и умений	КР	Контрольная работа
КУ	Комбинированный урок	ХД	Химический диктант
УКЗ	Урок коррекции знаний		