1.

Краснодарский край Абинский район ст. Мингрельская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6
имени Героя Кубани атамана Мингрельского
хуторского казачьего общества С.А.Осьминина
муниципальногообразованияАбинский район

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
от 30.08.2019 года протокол №1
Председатель _____ Парфёнова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень обучения (класс) среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов 207 часов, 3 часа в неделю

Учитель Добробаба Вадим Николаевич
Половой Руслан Николаевич

Пограммаразработана в соответствии с требованиями
ФГОС основного общего образования
Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы), Москва, Просвещение, 2015 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

I. Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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.

II. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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;

6) 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.

III. Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные 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.

Физическое совершенствование

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

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

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

Основы знаний о физической культуре

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

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Кроссовая подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Оказание первой помощи при травмах.

Элементы единоборств.

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Спортивные игры

Баскетбол.

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

Волейбол

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

Футбол

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

Гандбол

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

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

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

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

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

Кроссовая подготовка

Техника кроссового бега: Преодоление подъёмов и препятствий. Бег по пересеченной местности. Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

Развитие координационныхспособностей: подвижные игры.

Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

Уровень развития двигательных качеств

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

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

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

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

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достиже-

ний выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

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

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

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю
10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа (количество часов)		Рабочая программа (количество часов)	
		10кл	**11 кл**	**10кл**	**11кл**
1	**Базовая часть**	**87**	**87**	**87**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	21	21	21	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9	9	9
2	**Вариативная часть**	**15**	**15**	**18**	**15**
2.1	Региональный компонент	9	9	9	9
2.2	Углубленное изучение спортивных игр (гандбол, волейбол, футбол, баскетбол)	6	6	9	6
	ИТОГО	**102**	**102**	**105**	**102**

10 класс

№п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности, планируемые результаты
	1 ЧЕТВЕРТЬ	***24***	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля, современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Иметь понятие о нормативах и требованиях к ФСК ГТО.
	Строевые упражнения: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении . Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА *Бег* *Прыжки* *Метание*	***11*** *4* *4* *3*	
1.1	ОРУ. С-техники спринтерского бега, Низкий старт до 40м.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. -сохранять
2.2	ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег	1 К-	

	30м	30м	доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
3.3	СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
4. 4	СБУ. С- низкий старт бег на результат 100м	1К-100м	
5. 5	СПУ. С-техники прыжка в длину с разбега(с 13-15 шагов разбега)	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6. 6	СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов разбега	1К-прыжки с разбега	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. 7	СПУ. С- техники прыжка в высоту с разбега	1	
8. 8	СПУ. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учет результатов)	1У-прыжки в высоту	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9. 9	ОРУ. С- техники метания мяча 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м.	1	
10.10	ОРУ. С- метание гранаты500-700г с места на дальность в коридор 10м (юноши). Девушки метание гранаты 300-500г.	1К-метание	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.
11.11	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёд-вверх на дальность.	1 У-бросок мяча	
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	***10***	
12. 1	ОРУ. Смешанное передвижение 300+100,400+100,200+100,контрольЧСС	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
13. 2	ОРУ. Смешанное передвижение 400+200, 500+100, 300+100, контроль ЧСС	1	
14. 3	СБУ. Смешанное передвижение 500+100, 600+100,400+100, контроль ЧСС.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
15. 4	СБУ. С- техники длительного бега 15-20мин, элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование.	1	Моделировать технику освоения длительного бега и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
16. 5	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю- 20-25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон,	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности

	финиширование.		в местах проведения занятий.
17. 6	СБУ. Бег 1000м –Контроль.	1-К-бег 1000м	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18. 7	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19. 8	ОРУ. Бег по большому и малому повороту, кросс	1	
20. 9	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-контроль	1 К-кросс	
21.10	Преодоление полосы препятствий, подведение итогов занятий по кроссовой подготовке	1	
	Региональный компанент	**3**	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
22. 1	Контрольные тесты: прыжки, подтягивание	1	
23. 2	«Президентские состязания»	1	
24. 3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	***24***	
	Виды испытаний ВФСК ГТО. Правила регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале.		
	Спортивная игра гандбол	***3***	Изучать историю гандбола. Овладеть основными приемами игры в гандбол.
25. 1	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол.
26. 2	Совершенствование техники ведения, бросков мяча.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
27. 3	Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1	
	Б А С К Е Т Б О Л: Ловля и передача Ведение мяча Броски	***12*** 4 4 4	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.
28.1	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять
29. 2	ОРУ в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра баскетбол	1	
30. 3	Совершенствование ловли и передачи	1	

	мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
31. 4	ОРУ. Контроль- ловля и передача мяча в движении. Игра баскетбол	1 К-ловля и передача	
32. 5	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча	1	
33. 6	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование -ведение мяча без сопротивления. Игра баскетбол.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.
34. 7	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование - ведение мяча с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	
35. 8	Развитие ловкости, быстроты, выносливости,координации движений в игре баскетбол. Контроль -ведение мяча без сопротивления.	1 К-ведение мяча	
36. 9	ОРУ. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления. Игра баскетбол	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
37.10	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	1	
38.11	Совершенствование бросков мяча в кольцо со средней дистанции, тактики игры в нападении и защите.	1	
39.12	ОРУ. Контроль - броски мяча в кольцо. Игра баскетбол	1 К-броски в кольцо	
	В О Л Е Й Б О Л	***9***	
40. 1	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
41.2	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1 К-приём и передача	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
42.3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
43. 4	ОРУ с набивными мячами.	1	Соблюдать требования техники

	Совершенствование техники подач мяча (варианты подач), Игра в волейбол	К-подача мяча	безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
44. 5	Совершенствование техники подач мяча. Игра в/б	1	
45. 6	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов.	1 К-нападающий удар	Овладеть основными приемами игры волейбол
46.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
47. 8	ОРУ. Совершенствование тактики игры индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
48. 9	Совершенствование тактики игры групповые тактические действия.	1	
	3 ЧЕТВЕРТЬ	*33*	
	Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале, во время выполнения гимнастических упражнений, лазаний, опорных прыжков.	В процессе урока	
	Основы знаний, строевые упражнения	В процессе урока	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры Акробатические упражнения Лазанье по канату Опорные прыжки	***18*** 2 7 5 4	

49. 1	ОРУ. Совершенствование висов и упоров.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. :*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
50. 2	Юноши подъём в упор силой. Девушки толчком ног подъём в упор	1	
51. 3	ОРУ с гантелями, гирями (Ю), скакалкой (Д). Совершенствование акробатических упражнений.	1	
52. 4	Совершенствование акробатических упражнений юноши длинный кувырок. Девушки, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	
53. 5	Совершенствование стойки на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
54. 6	ОРУ с набивными мячами(Ю), с лентами (Д). Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений.	1 К-акробатика	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
55. 7	ОРУ. Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	
56. 8	Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	
57. 9	Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58.10	ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
59.11	Юноши: лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Девушки: упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
60.12	ОРУ без предметов. Лазанье по двум канатам без помощи ног.	1 К-лазанье по канату	
61.13	Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость (юноши). Девушки упражнения на гимнастическом бревне.	1	
62.14	ОРУ без предметов. Ю- подтягивание. Д-ритмическая гимнастика.	1 К-подтягивание	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность
63.15	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков.	1 К-опорный прыжо	Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и

		к	формулировать познавательную цель.К:*взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
64.16	Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	1	
65.17	Девушки прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	1	Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решенияП:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
66.18	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА (элементы САМБО)	***9***	
67. 1	ОРУ. О - техники владения приёмами.	1	Р:*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
68. 2	О- Приёмы самостраховки.	1	
69.3	О-. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		
70. 4	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборства.	1	
71. 5	Развитие координационных способностей.игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	1	Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.
72. 6	Развитие координационных способностей. «Борьба двое против двоих.	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
73. 7	ОРУ. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
74. 8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.
75. 9	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции

			участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Региональный компанент	***6***	
76. 1	ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
77.2	ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
78.3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	
79.4	ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта»	1	
80.5	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта»	1	
81.6	ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта»	1	
	4 ЧЕТВЕРТЬ	***24***	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	
	Основы знаний, строевые упражнения Влияние внедрения ВФСК ГТО на здоровый образ жизни современного школьника.	В процессе урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	***10*** 4 3 3	
82. 1	ОРУ. Совершенствование-техники спринтерского бега, Низкий старт до 40м.	1	
83. 2	ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег 30м	1 К-30м	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
84. 3	СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
85. 4	СБУ. Совершенствование - низкий старт бег на результат 100м	1К-100м	
86. 5	СПУ. Совершенствование-техники прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега)	1	
87.6	СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1К-прыжки с разбега	
88. 7	СПУ. Совершенствование - техники прыжка в высоту с разбега	1	
89. 8	ОРУ. Совершенствование - техники	1	Р.: применять упражнения малого

	метания мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м.		мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
90. 9	ОРУ. Совершенствование - метание гранаты500-700г с места на дальность в коридор 10м (юноши). Девушки метание гранаты 300-500г.	1К-метание	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
91.10	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёд-вверх на дальность.	1 У - бросок мяча	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	***8***	Соблюдать правила безопасности.
92. 1	СБУ. Смешанное передвижение 500+100, 600+100,400+100, контроль ЧСС.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
93. 2	СБУ. Совершенствование - техники длительного бега 15-20мин, элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
94. 3	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю- 20-25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон, финиширование.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
95.4	СБУ. Бег 1000м –Контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1-К-бег 1000м	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
96.5	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	
97.6	ОРУ. Бег по большому и малому повороту, кросс	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места
98.7	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)- контроль	1 К-кросс	
99. 8	Преодоление полосы препятствий,	1	

	подведение итогов занятий по кроссовой подготовке.		занятий.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
	Футбол	**6**	
100.1	ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
101.2	Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	1	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
102.3	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч)	1	
103.4	Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Игра в футбол. Итоговое соревнование.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: заимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
104.5	ОРУ в движении. Контрольные тесты. Игра в футбол.	1	
105.6	ОРУ. Контрольные тесты. Игра в футбол. Итоговое соревнование.	1	Р.: использовать игру гандбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: заимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий
	ИТОГО:	**105 часов**	

11 класс

№п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности, планируемые результаты
	1 ЧЕТВЕРТЬ	***24***	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения
	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля,	В процессе урока	Характеризовать ОИ древности как явление культуры. Уметь объяснять смысл символики и ритуалов. Описывают технику выпол-

	современное олимпийское и физкультурно- массовое движение, понятие телосложения, способы составления комплексов упражнений. История развития ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательные учреждения.		нения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Иметь понятие о нормативах и требованиях к ФСК ГТО.
	Строевые упражнения: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении . Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА *Бег* *Прыжки* *Метание*	***11*** *4* *4* *3*	
1.1	ОРУ. С-техники спринтерского бега, Низкий старт до 40м.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; К. -сохранять доброжелательное отношение друг к другу; Р.-адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
2.2	ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег 30м	1 К-30м	
3.3	СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
4. 4	СБУ. С- низкий старт бег на результат 100м	1К-100м	
5. 5	СПУ. С-техники прыжка в длину с разбега(с 13-15 шагов разбега)	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
6. 6	СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов разбега	1К-прыжки с разбега	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. 7	СПУ. С- техники прыжка в высоту с разбега	1	
8. 8	СПУ. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учет результатов)	1У-прыжки в высоту	Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
9. 9	ОРУ. С- техники метания мяча 150г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м.	1	
10.10	ОРУ. С- метание гранаты500-700г с места на дальность в коридор 10м (юноши). Девушки метание гранаты 300-500г.	1К-метание	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействовать со сверстниками в процессе
11.11	ОРУ. Бросок набивного мяча	1	

	(2,3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёд-вверх на дальность.	У-бросок мяча	совместного освоения технического действия.
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	***10***	
12. 1	ОРУ. Смешанное передвижение 300+100,400+100,200+100,контрольЧСС	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
13. 2	ОРУ. Смешанное передвижение 400+200, 500+100, 300+100, контроль ЧСС	1	
14. 3	СБУ. Смешанное передвижение 500+100, 600+100,400+100, контроль ЧСС.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
15. 4	СБУ. С- техники длительного бега 15-20мин, элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование.	1	Моделировать технику освоения длительного бега и варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
16. 5	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю-20-25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон, финиширование.	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий.
17. 6	СБУ. Бег 1000м –Контроль.	1-К-бег 1000м	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия
18. 7	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
19. 8	ОРУ. Бег по большому и малому повороту, кросс	1	
20. 9	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-контроль	1 К-кросс	
21.10	Преодоление полосы препятствий, подведение итогов занятий по кроссовой подготовке	1	
	Региональный компанент	**3**	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
22. 1	Контрольные тесты: прыжки, подтягивание	1	
23. 2	«Президентские состязания»	1	
24. 3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	
	2 ЧЕТВЕРТЬ	***24***	
	Виды испытаний ВФСК ГТО. Правила регистрации на официальном сайте ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале.		
	Спортивная игра гандбол	***3***	Изучать историю гандбола.

			Овладеть основными приемами игры в гандбол.
25. 1	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	совершенствоватьосновные приемамы игры в гандбол.
26. 2	Совершенствование техники ведения, бросков мяча.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
27. 3	Совершенствование ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1	
	Б А С К Е Т Б О Л: Ловля и передача Ведение мяча Броски	***12*** 4 4 4	Моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола.
28.1	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на занятиях во время игры в баскетбол.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
29. 2	ОРУ в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра баскетбол	1	
30. 3	Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
31. 4	ОРУ. Контроль- ловля и передача мяча в движении. Игра баскетбол	1 К-ловля и передача	
32. 5	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча	1	
33. 6	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование -ведение мяча без сопротивления. Игра баскетбол.	1	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю баскетбола.
34. 7	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование - ведение мяча с сопротивлением защитника. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	
35. 8	Развитие ловкости, быстроты, выносливости,координации движений в игре баскетбол. Контроль -ведение мяча без сопротивления.	1 К-ведение мяча	
36. 9	ОРУ. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления. Игра баскетбол	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

37.10	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	1	исправления:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
38.11	Совершенствование бросков мяча в кольцо со средней дистанции, тактики игры в нападении и защите.	1	
39.12	ОРУ. Контроль - броски мяча в кольцо. Игра баскетбол	1 К-броски в кольцо	
	В О Л Е Й Б О Л	***9***	
40. 1	ОРУ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
41.2	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1 К-приём и передача	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
42.3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Игра в волейбол.	1	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
43. 4	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники подач мяча (варианты подач), Игра в волейбол	1 К-подача мяча	Соблюдать требования техники безопасности в местах проведения Изучать историю волейбола.
44. 5	Совершенствование техники подач мяча. Игра в/б	1	
45. 6	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование нападающих ударов.	1 К-нападающий удар	Овладеть основными приемами игры волейбол
46.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой
47. 8	ОРУ. Совершенствование тактики игры индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
48. 9	Совершенствование тактики игры групповые тактические действия.	1	

			и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. р.: Соблюдать правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности.
	3 ЧЕТВЕРТЬ	*33*	
	Правила и техника выполнения видов испытаний ВФСК ГТО.		
	ТБ в спортивном зале, во время выполнения гимнастических упражнений, лазаний, опорных прыжков.	В процессе урока	
	Основы знаний, строевые упражнения	В процессе урока	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ: Висы и упоры Акробатические упражнения Лазанье по канату Опорные прыжки	***18*** 2 7 5 4	
49. 1	ОРУ. Совершенствование висов и упоров.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. :*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания
50. 2	Юноши подъём в упор силой. Девушки толчком ног подъём в упор	1	
51. 3	ОРУ с гантелями, гирями (Ю), скакалкой (Д). Совершенствование акробатических упражнений.	1	
52. 4	Совершенствование акробатических упражнений юноши длинный кувырок. Девушки, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	
53. 5	Совершенствование стойки на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1	
54. 6	ОРУ с набивными мячами(Ю), с лентами (Д). Комбинация из ранее освоенных	1 К-акроба	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

	акробатических упражнений.	тика	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
55. 7	ОРУ. Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	
56. 8	Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	
57. 9	Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58.10	ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
59.11	Юноши: лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Девушки: упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
60.12	ОРУ без предметов. Лазанье по двум канатам без помощи ног.	1 К-лазанье по канату	
61.13	Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость (юноши). Девушки упражнения на гимнастическом бревне.	1	
62.14	ОРУ без предметов. Ю-подтягивание. Д- ритмическая гимнастика.	1 К-подтягивание	Технически правильно выполнять двигательные действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, со-хранять хладнокровие, сдержан-ность
63.15	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков.	1 К-опорный прыжок	Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения
64.16	Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.	1	
65.17	Девушки прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).	1	Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решенияП:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.
66.18	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА (элементы САМБО)	***9***	
67. 1	ОРУ. О - техники владения	1	Р:*контроль и самоконтроль* –

	приёмами.		использовать установленные правила в контроле способа решения.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
68. 2	О- Приёмы самостраховки.	1	
69.3	О-. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		
70. 4	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборства.	1	
71. 5	Развитие координационных способностей.игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	1	Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.
72. 6	Развитие координационных способностей. «Борьба двое против двоих.	1	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
73. 7	ОРУ. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
74. 8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.
75. 9	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
	Региональный компанент	***6***	
76. 1	ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* –Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование*
77.2	ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта» Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	
78.3	Подвижная игра «Русская лапта»	1	
79.4	ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта»	1	

80.5	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Русская лапта»	1	*учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
81.6	ОРУ в парах. Подвижная игра «Русская лапта»	1	
	4 ЧЕТВЕРТЬ	***21***	
	ТБ на спортивной площадке во время выполнения упражнений в беге, прыжках, метании, кроссовой подготовке.	В процессе урока	
	Основы знаний, строевые упражнения Влияние внедрения ВФСК ГТО на здоровый образ жизни современного школьника.	В процессе урока	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Бег Прыжки Метание	***10*** 4 3 3	
82. 1	ОРУ. Совершенствование-техники спринтерского бега, Низкий старт до 40м.	1	
83. 2	ОРУ в движении. Стартовый разгон, бег 30м	1 К-30м	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
84. 3	СБУ. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
85. 4	СБУ. Совершенствование - низкий старт бег на результат 100м	1К-100м	
86. 5	СПУ. Совершенствование-техники прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега)	1	
87.6	СПУ. Прыжки в длину с13-15 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1К-прыжки с разбега	
88. 7	СПУ. Совершенствование - техники прыжка в высоту с разбега	1	
89. 8	ОРУ. Совершенствование - техники метания мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м.	1	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
90. 9	ОРУ. Совершенствование - метание гранаты500-700г с места	1К-метани	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка-

	на дальность в коридор 10м (юноши). Девушки метание гранаты 300-500г.	е	честв. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
91.10	ОРУ. Бросок набивного мяча (2,3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырёх шагов вперёд-вверх на дальность.	1 У - бросок мяча	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в преодолении препятствий
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	***8***	Соблюдать правила безопасности.
92. 1	СБУ. Смешанное передвижение 500+100, 600+100,400+100, контроль ЧСС.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
93. 2	СБУ. Совершенствование - техники длительного бега 15-20мин, элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование.	1	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
94. 3	ОРУ. Бег в равномерном темпе Ю-20-25мин. Д- 15мин, контроль ЧСС, тактика соревнований по кроссу: обгон, финиширование.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
95.4	СБУ. Бег 1000м –Контроль. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1-К-бег 1000м	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча
96.5	ОРУ. Кроссовый бег Ю- 3000м, Д-2000м.	1	
97.6	ОРУ. Бег по большому и малому повороту, кросс	1	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
98.7	ОРУ. Бег на 2000м(Д), 3000м (Ю)-контроль	1 К-кросс	
99. 8	Преодоление полосы препятствий, подведение итогов занятий по кроссовой подготовке.	1	
	Футбол	**3**	
100.1	ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

			совместного освоения технический действий
101.2	Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	1	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
102.3	Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (выбиванием, наложением стопы на мяч)	1	
	ИТОГО:	**102 часа**	

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м 11 кл	20 и больше 20 и больше	16-19 16-19	15 и меньше 15 и меньше	35 и больше 35 и больше	29-34 29-34	28 и меньше 28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3

Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО учителей
спортивно-технологического цикла №1
от 26 августа 2020г.
руководитель МО_____Г.М.Григоренко

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____С.В.Лымаренко
от 26 августа 2020 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Парфенова Оксана Викторовна

Действителен С 18.02.2022 по 18.02.2023