

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРДЫНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ОРДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета

Протокол от 31.08.2020 года

№1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ-

Ордынская СОШ №3

Приказ от 31.08.2020г.

№111



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По предмету Физическая культура

Уровень образования: среднее общее образование

Срок освоения 2 года.

Семенихин Вячеслав Валерьевич
Учитель Физической культуры
Высшая квалификационная категория

Бруня Владимир Николаевич
Учитель Физической культуры
Первая квалификационная категория

2020 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

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

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; Планируемые метапредметные результаты Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно

действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; Регулятивные универсальные учебные действия самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной. Познавательные универсальные учебные действия. определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. Коммуникативные универсальные учебные действия. организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять 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; осуществлять судейство в избранном виде спорта; осуществлять судейство в соревнованиях по самбо; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2). Содержание учебного предмета, курса.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО)

ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная

подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 1. Спортивные игры Футбол. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой

подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры. Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо Гимнастика. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись,

прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты:

освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания.

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Модуль 3. Легкая атлетика Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование

техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол. Модуль 4. Лыжная подготовка Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания Модуль 5. Плавание Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные

предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего. Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки») Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты. Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств. Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического

мастерства учителя. Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха). Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью. Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню

сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

3). Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоения каждой темы.

Тематическое планирование в начальной школе составлено комбинированными часами, оставляем за собой право менять местами темы уроков в зависимости от погодных условий.

10 класс.

№п/п	Тема урока.	Планируемые результаты
1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
2	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках.

3	Вводный Учет Наклон вперед из положения, сидя на полу. Челночный бег 3 по 10 м/с. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
4	Вводный Учёт отжимания (Д), подтягивания (Ю). Прыжки в длину с места. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
5	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
6	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 1000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
7	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
8	Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
9	Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
10	Совершенствование навыка метание гранаты. Бег на короткие дистанции. Бег по виражу.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных

		способов передвижения.
11	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания
12	Нападение быстрым прорывом. (Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
13	Нападение быстрым прорывом. (Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
14	Нападение быстрым прорывом. (Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
15	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
16	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
17	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения

		в условиях игровой деятельности.
18	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
19	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
20	Техника безопасности по разделу гимнастика. Общая и специальная физическая подготовка.	Знать и выполнять общефизические упражнения.
21	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести элементов.	Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
22	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести	Уметь контролировать координацию своих

	элементов.	движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
23	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести элементов.	Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
24	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
25	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
26	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и	Понимать значимость прикладного значения гимнастических

	упражнений.	упражнений.
27	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Техника безопасности.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории.
28	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
29	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
30	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
31	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.

32	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
	2- полугодие.	
33	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
34	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
35	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
36	Обучение коньковым ходам: полу коньковый ход;	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
37	Обучение коньковым ходам: полу коньковый ход;	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы

		классических и коньковых ходов.
38	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
39	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
40	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
41	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
42	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры – соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

43	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры – соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
44	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
45	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
46	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
47	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
48	Особенности массовых видов спорта, волейбол. Техника безопасности на занятиях. Учебная игра.	Знать основное содержание правил игры в волейбол.
49	Совершенствование выполнения технических приёма нападающий удар.	Уметь выполнять и применять в игре

		обманные движения.
50	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.
51	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.
52	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.
53	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
54	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
55	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
56	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
57	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной

		технической направленности.
58	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
59	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
60	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
61	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
62	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
63	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
64	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Наклон туловища из положения сидя.	Иметь способность организма к продолжительному

		выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
65	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Отжимания (Д), подтягивания (Ю).	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
66	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 1000 м. Прыжок в длину с места.	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
67	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.
68	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.

11 класс.

№п/п	Тема урока.	Планируемые результаты
------	-------------	------------------------

1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни.	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
2	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках.
3	Вводный Учет Наклон вперед из положения, сидя на полу. Челночный бег 3 по 10 м/с. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
4	Вводный Учёт отжимания (Д), подтягивания (Ю). Прыжки в длину с места. Комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений.	Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики.
5	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 30 м/с. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
6	Вводный Учёт индивидуальных достижений бег 1000 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Повышение работоспособности
7	Подготовка к соревновательной деятельности. Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м	Преодоление искусственных и естественных препятствий.

8	Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
9	Совершенствование навыка прыжка в длину с разбега. Кросс по пересечённой местности. 2000/3000 м.	Преодоление искусственных и естественных препятствий.
10	Совершенствование навыка метание гранаты. Бег на короткие дистанции. Бег по виражу.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
11	Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания
12	Нападение быстрым прорывом. (Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
13	Нападение быстрым прорывом. (Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
14	Нападение быстрым прорывом.	Уметь выстраивать

	(Баскетбол). Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.	межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)
15	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
16	Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия
17	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
18	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
19	Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
20	Техника безопасности по разделу гимнастика. Общая и специальная	Знать и выполнять общефизические

	физическая подготовка.	упражнения.
21	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести элементов.	Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
22	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести элементов.	Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
23	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из шести элементов.	Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику

		выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
24	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
25	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
26	Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.
27	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Техника безопасности.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории.
28	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
29	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.

	двушажный ход).	
30	Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
31	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
32	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
	2- полугодие.	
33	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
34	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и

		коньковых ходов.
35	Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
36	Обучение коньковым ходам: полу коньковый ход;	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
37	Обучение коньковым ходам: полу коньковый ход;	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
38	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
39	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
40	Спуски, подъемы, торможения.	Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска,

		виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.
41	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
42	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры – соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
43	Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры – соревнования.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
44	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
45	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.

46	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
47	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Бег на лыжах 2-5км.	Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.
48	Особенности массовых видов спорта, волейбол. Техника безопасности на занятиях. Учебная игра.	Знать основное содержание правил игры в волейбол.
49	Совершенствование выполнения технических приёмов нападающий удар.	Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.
50	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.
51	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.
52	Совершенствование выполнения командно тактических действий в волейболе. Одиночные и групповые блокирования. Нападающий удар.	Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.

53	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
54	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
55	Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Прием мяча после подачи с передачей.	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.
56	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
57	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
58	Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности.	Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
59	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
60	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
61	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Бег 2000-3000м.	Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.

62	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
63	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.
64	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Наклон туловища из положения сидя.	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
65	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 30 м/с. Отжимания (Д), подтягивания (Ю).	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
66	Промежуточная аттестация Учёт И.Д бег 1000 м. Прыжок в длину с места.	Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности.
67	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).	Уметь взаимодействовать в

		парах, малых группах, командах.
68	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках).	Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.