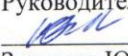




02-04

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шебекинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов» Белгородской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Захарова Ю.В./ Протокол № 1 от «30» 09 20 21 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора  /Пронина С.В./ «30» 08 20 21 г.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» И.о. директора ОГБОУ «Шебекинская СОШ с УИОЦ»  /Стерлев В.Г./ Приказ № 444 «30» августа 2021г.</p>
---	--	--	--

**Рабочая программа по физической культуре
на уровень среднего общего образования
(базовый уровень)**

Составил: Захарченко Г.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе рабочей программы воспитания ОГБОУ «Шебекинская СОШ с УИОП» Белгородской области (модуль «Школьный урок») на уровне среднего общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, **составлена** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2020) и примерной рабочей программы доктора педагогических наук В.И. Лях. М. : Просвещение, 2017; и включает элементы УМК. ФГОС утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020г.

Программа составлена на основе нормативных документов:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (10-11 кл.)

- Федеральный государственный образовательный стандарт; - СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания среднего общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа (34 учебные недели) для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. **В базовую часть** – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике. **Вариативная** (дифференцированная) часть обусловлена необходимостью учёта региональных, и местных особенностей, включает в себя изучение подвижных, народных и спортивных игр. Проведение соревнований,

праздников, туристических слётов. Количество часов регионального компонента: **базовая часть – 87 часов, вариативная часть - 15 часов.**

Структура и содержание учебного предмета включает разделы: планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание программы учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;

Большое внимание в ней уделяется **системно – деятельностному** подходу и **здоровье - сберегающим технологиям** при проведении уроков в спортивном зале и на открытом воздухе, индивидуальное дозирование нагрузок, чередование нагрузок на уроке, выполнение домашнего задания, приобщение к самостоятельным занятиям, обязательного выполнения распорядка дня, режима труда и отдыха.

Занятия по лыжной подготовкой могут быть заменены на спортивные игры при отсутствии погодных условий и в связи с тем, что отсутствует обеспеченность школьников соответствующим инвентарем и проводится в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период» (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11,

Учащиеся 10-11 классов отнесённые **к подготовительной и специальной медицинской группе** занимаются на уроке по щадящему режиму.

Использование системно – деятельностного подхода позволяет эффективно применять современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- информационно-коммуникационные технологии – показ презентации для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.
- лично ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и знаний с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- метод проектов - метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:
- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО)**;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	13 раз. 240 см	14 раз. 180 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

Класс	Автор, название, издательство, год выпуска
10-11 классы	1. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И.Лях Просвещение, 2020. 2. Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2019г. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень 4. Спортивное многоборье (тесты) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16-17 лет) 5. Работаем по новым стандартам - А.И.Вольтов –Просвещение 2020г. 6. Физкультура(календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 10-11 кл.)

Рекомендуемые информационные ресурсы в Интернете

<http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа».

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

<http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтяг. на выс. перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов	
		10-11 класс	
	Базовая часть	87	
1	Теоретические сведения	В процессе уроков	
2	Спортивные игры	21	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4	Легкая атлетика	21	
5	Лыжная подготовка*	18	
6	Элементы единоборств**	9	
7	Вариативная часть (Подвижные народные и спортивные игры)	15	
	Всего часов	102	

Основы знаний о физической культуре. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр¹, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий,

¹ В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, лапта, волейбол, фугбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет

усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и

право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Лапта. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники	Варианты техники приема и передач мяча

приема и передач мяча	
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными

тей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
--	--

1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	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,	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

	высота 150—180 см.	
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкладном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	

Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
-------------------------	--

1.4.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники дли- тельного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания гранаты в цель и на дальность	Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное

	заданное расстояние	расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах.	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

1.4.5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно

увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На провидения самостоятельных занятий по лыжной подготовке	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Элементы единоборств (Самбо)

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку (табл. 21). Как и в 9 классах, следует широко применять

материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Программный материал по элементам единоборств (Самбо)

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самоотраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами отраховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	

Количество часов отводимых на различные виды программного материала для 10-11 класса

		Неделя	Количество недель в четверти			
		34	8	7	11	8
		Часов (уроков)	Количество часов в полугодиях			
		102	45	57		
	Базовая часть	87	48		24	
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные игры	21	11		2	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		15	3	
4	Легкая атлетика	21	13			8
5	Лыжная подготовка*	18			18	
6	Элементы единоборств**	9		6	3	
7	Вариативная часть (Подвижные народные и спортивные игры)	15			7	8
	Всего часов	102	24	21	33	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 а,б,в класс

Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I полугодие - 48

№ п/п	Наименование раздела Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Виды деятельности обучающихся	Воспитательный аспект урока
Легкая атлетика -13 часов					
1	Лёгкая атлетика – 13 часов Вводный инстр. по Т.Б, техника низкого старта в беге на короткую дистанцию.			Делятся мнениями о реализации новых знаний, обсуждении правил техники безопасности на уроке. Разучивают специальные беговые упражнения, бег с низкого старта, бег по дистанции (60,100,.) м. Изучают теор.матер.: Техника бега на короткую дистанцию.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2	Низкий старт, бег-60,100м. Тестирование уровня ОФП.			Совершенствуют способности к структурированию и систематизации изучаемого предмета. Отрабатывают технику .низкого старта в беге на 60,100,200 м., челночный бег 3х10 и специальных беговых упражнений. Изучают теор.мат.:Техника низкого старта.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
3	Низкий старт,бег-60,100м.			Отрабатывают технику: низкого старта в беге на 100 м., челночного бега 3х10, эстафетного бега. Знакомятся с теор.мат.: Биохимические основы бега.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

4	Урок-соревнование. Эстафетный бег. Тестирование уровня ОФП.			Совершенствуют способности к структурированию и систематизации изучаемой деятельности. Отрабатывают технику низкого старта, Бега на - 30–40 м., с 4-повторениями.Бег 4x100м. Специальные прыжковые упражнения. Повторяют теор. мат. Правила соревнований по Лапте. Играют в Спорт.игру : Лапта.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
5	Контрольный урок Бег на результат 100,200 метров			Диагностируют бег по дистанции 100 и 200м., усвоение техники Эстафетного бега. Развивают скоростно-силовые качества. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играют в Лапту .Повторяют теор.материал; Техника низкого старта.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
6	Отработка техники бега на среднюю дистанцию - 400м. Тестирование уровня ОФП.			Совершенствуют умения бежать с высокого старта по дистанции на 400м., умение распределить силы по дистанции. Изучают теор.мат.: Биохимические основы бега, играть: в лапту, футбол, волейбол.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
7	Стартовый контроль. Отработка техники бега на 600-800м. Игры, эстафеты.			Совершенствуют умения в сдачи стартового контроля. Умение бежать с высокого старта по дистанции на 600-800м., умение распределить силы по дистанции. Изучают теор.мат.: Техника бега на средние дистанции, играть: в лапту, футбол, волейбол.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

8	Бег на длинную дистанцию. Тестирование уровня ОФП.			Совершенствуют умения бегать с высокого старта по дистанции на 2000м.(девушки) и 3000м (юноши.), распределять силы по дистанции. Изучают теор.мат. Первая помощь при растяжении. Играть: в Лопту, футбол, волейбол.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
9	Контрольный урок Бега на длинную дистанцию.			Диагностируют бег по дистанции 2000м. (девушки), и 3000м (юноши). Оценивают уровень своей выносливости. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играть в Лопту, Волейбол. Изучают теор. мат. 31- Олимп. Игры в Рио-де-жанейро. Виды лёгкой атл.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
10	Прыжок в длину с разбега.			Совершенствуют умения прыгать в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Оценивают развитие своих скор. – силовых качеств. Повторяют технику равномерного бега. Играть в Лопту, Футбол. Рассказывают о технике прыжка в длину.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
11	Закрепление техники Прыжка в длину с разбега.			Диагностируют технику прыжка в длину с разбега, оценивают уровень развития своих скоростно-силовых способностей. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играть в Лопту .Повторяют теор.материал; о технике прыжка в длину.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
12	Метание гранаты 500-700 грамм			Совершенствуют умения в метании гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридор 10 метров и заданное расстояние. Оценивают уровень развития своих скоростно-силовых качеств.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

				Изучают биохимические основы метания. Играют в Лапту.	
13	Контроль. Метание гранаты 500-700 грамм			Диагностируют технику метания гранаты на результат, оценивают уровень развития своих скоростно-силовых способностей. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играют в Лапту .Повторяют теор.материал; оправилах и технике метания..	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
14	<u>Спортивные игры-11 часов</u> Т.Б.на уроках Баскетбола. Ведение мяча, броски мяча различными способами.			Повторяют технику безопасности на уроках баскетбола. Отрабатывают технику стойки и передвижения игрока, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.. Изучают терминологию баскетбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			Совершенствуют технику стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Играют 3х3. Изучают правила игры.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
16	Ведение мяча с изменением направления движения.			Совершенствуют технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Изучают .:Историю развития баскетбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

17	Урок-игра. Двусторонняя игра в баскетбол.			Совершенствуют технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Изучают терминологию баскетбола.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
18	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках в баскетболе.			Отрабатывают технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Совершенствуют броски двумя руками от головы со средней дистанции. Отрабатывают позиционное нападение со сменой мест. Рассказывают об основных правилах игры в баскетбол.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
19	Передачи мяча в баскетболе различными способами в движении, в парах и тройках			Отрабатывают технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами, в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Осваивают правило «трёх секунд».	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
20	Бросок двумя руками от головы			Отрабатывают технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Изучают правила замены игрока.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе

21	Урок-игра. Двусторонняя игра в баскетбол.			Совершенствуют технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучают термин: что такое Фол?, за что его дают.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
22	Ловля и передача мяча			Отрабатывают технику ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Изучают правила замены игрока.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
23	Ловля и передача мяча в баскетболе.			Совершенствуют технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучают термин: что такое Фол?, за что его дают.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
24	Контроль техники выполнения упр.			Диагностируют технику выполнения контрольных упражнений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением, передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Тестируют проверку теоретических знаний	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
					Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению

знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе

Гимнастика - 18 часов

25	Гимнастика 18 часов Т.Б.на уроках гимнастики. Акробатические упр			Рассказывают Т.Б. на уроках гимнастики. Выполняют перестроение из колонны по одному, по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Отрабатывают технику акробатических упражнений: сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Рассказывают о первой помощи при вывихе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
26	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши			Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью – юноши. Рассказывают об Олимп.2020г. выступлениях Российских гимнастов.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
27	Гимнастические упражнения: Поворот боком –юноши Сед углом – девушки			Отрабатывают упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью – юноши. Рассказывают о Видах гимнастики.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
28	Урок- игра. Акробатическая комбинация из восьми упр.			Совершенствуют перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Рассказывают о первой помощи при растяжении.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

29	Акробатическая комбинация из 10 упражнений.			Совершенствуют технику акробатической комбинации: Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев – встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперед в упор присев, два кувырка назад, выпрямиться в стойку руки вверх – переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения, кув. вперед прыж. 360. (юноши).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
30	Контроль техники акробатич.упр.			Диагностируют технику выполнения акробатической комбинации,. Тестируют проверку теоретических знаний. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) .	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
31	Обучение выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	17.11. 10а 18.11. 10б		Совершенствуют технику строевые упр.: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Осваивают гимн. упр.: подтягивание в висе, подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики)., на перекладине, подъем переворотом махом (девочки)., на брусьях. ОРУ на месте. Спортигры. Рассказывают теор.мат. Как формировать осанку.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
32	Отработка техники упражнений на брусьях.			Отрабатывают технику упр.: подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики).	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

				Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развивают силовые качества Изучают теор.м.: приёмы самоконтроля.	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
33	Закрепление техники выполнения упр.на перекладине.			Закрепляют технику подтягивания в висе на перекладине. размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Теор.м.. Излагают взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
34	Совершенствование .техн.,гимнастических упр.на перекладине.			Совершенствуют технику упр. на перекладине: подтягивание в висе. подъем переворотом силой (мальчики). подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте, Развивают силовые способности. Рассказывают теор.м.:Как предупр.плоскостопие.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
35	Выполнение гимнастич.упр.на брусьях.			Закрепляют технику выполн. упр.: подъем в упор махом на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики). Толчком ног подьём в упор на верхнюю жердь, упор на жерди, спад на нижнюю жердь, соскок (девочки). Играют в спортигру :Баскетбол. Излагают теор.мат.: Т.Б. при выполн. упр.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
36	Выполнение гимнастич.упр.:подъём в упор на руки, перевор.,			Отрабатывают технику упр.: подъем в упор махом на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики). Толчком ног подьё в упор на верхнюю жердь,	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе

				упор на жерди, спад на нижнюю жердь, соскок (девочки). Играют в Спортигру : в Баскетбол. Излагают теор.мат. Т.Б. при выполн. упр.	
37	Закрепление техники гимнастических упражнений.			Закрепляют технику упр.: подъем в упор, махом на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики). Толчком ног подьё в упор на верхнюю жердь, упор на жерди, спад на нижнюю жердь, соскок (девочки). Играют в Спортигру : в Баскетбол. Излагают теор.мат. Первая помощь при вывихе.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
38	Совершенствование техники гимнастических упражнений.			Совершенствуют технику упр.: подъем в упор, махом на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики). Толчком ног подьё в упор на верхнюю жердь, упор на жерди, спад на нижнюю жердь, соскок (девочки). Играют в Спортигру : в Баскетбол. Излагают теор.мат. Первая помощь при вывихе.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
39	Контрольный урок. Выполнение упражнений на брусьях.			Диагностируют технику выполнения упражнений, формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Выполняют упр. :Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развивают силовые способности. Описывают технику разв. гибкости.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
40	<u>Техника опорного прыжка.</u> Отработка Техники опорного прыжка			Рассказывают правила Т.Б. Отрабатывают технику опорного прыжка. Развивают силовые способности и силовую выносливость. Рассказывают о технике опорного прыжка.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих

					познавательную мотивацию школьников;
41	Совершенствование техники опорного прыжка			Совершенствуют технику опорного прыжка. Развивают силовые способности и силовую выносливость. Рассказывают о технике опорного прыжка.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
42	Контрольный урок. Техника опорного прыжка.			Диагностируют технику опорного прыжка. , формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности).	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
Элементы единоборств: (Самбо) – 6 часов.					
43	Т.Б. на занятиях: Самбо. Перекаты в группировке.			Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
44	Приёмы само страховки в Самбо.			Отрабатывают Приемы само страховки: конечное положение само страховки на спину, само страховка на спину перекатом из седа (с помощью), само страховка на спину перекатом из упора присев (с помощью),	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

				самостраховка на спину.	
45	Закрепление техники перекатов.			Закрепляют технику перекатов из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
46	Отработка техники захватов.			Отрабатывают технику с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
47	Техника борьбы в партере.			Совершенствование техники ухода от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
48	Контрольный урок. Техника борьбы в партере.			Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

Лыжная подготовка – 18 часов.

Спортигры - 9 часов.

Самбо – 3 часа.

49	Т. Б. на уроках лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. ОФП.			Осваивают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Изучают Технику безопасности по лыжной подготовке, температурный режим, одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
50	Попеременный двушажный ход. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Осваивают комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучают безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
51	Одновременный одношажный ход. Кроссовая подготовка, спорт.игры.ОФП.			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Повторяют Технику безопасности по лыжной подготовке, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
52	Поворот «плугом».Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Повторяют Технику безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
53	Спуски и подъемы, спорт.игры. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Повторяют комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
54	Попеременный двушажный ход. Кроссовая подготовка,			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих

	спорт.игры. ОФП.			Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
55	Прохождение дистанции со сменой ходов. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Повтояют Технику безопасности при спусках и подъемах. Проводят комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
56	Прохождение дистанции 1 км. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
57	Прохождение дистанции со сменой ходов. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Повторяют технику безопасности при спусках и подъемах. Проведят комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
58	Спуски и подъемы. Кроссовая подготовка, спорт.игры.			Повторяют комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
59	Спуски и подъемы. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
60	Поворот «плугом». Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП. Рубежный контроль.ОФП.			Отрабатывают комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Повторяют Технику безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. Рубежный контроль. ОФП.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

61	Подъем «елочкой». Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Закрепляют технику комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
62	Спуски в средней стойке. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Повторяют комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Закрепляют Технику торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
63	Прохождение дистанции 2 - 3 км. Кроссовая подготовка, спорт.игры.			Повторяют комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
64	Круговая эстафета. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Закрепляют Технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
65	Лыжная эстафета. Кроссовая подготовка, спорт.игры. ОФП.			Повторяют комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
66	Контрольный урок. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной			Совершенствуют технику выполнения комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых,

	местности. ОФП.			Технику лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
	Спортивные игры – 9 часов.				
67	Т.Б.на уроках Баскетбола - 4ч. Ведение мяча, броски мяча различными способами.			Изучают технику безопасности на уроках баскетбола. Отрабатывают технику стойки и передвижения игрока, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.. Изучают терминологию баскетбола. Сдают упражнения Рубежного контроля.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
68	Ведение мяча с изменением высоты отскока.			Совершенствуют технику стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Играют 3х3. Изучают правила игры.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
69	Ведение мяча с изменением направления движения.			Совершенствуют технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Изучают :.Историю развития баскетбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
70	Урок-игра. Двусторонняя игра в			Совершенствуют технику ведения мяча с	Применение на уроке интерактивных форм

	баскетбол.			изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Изучают терминологию баскетбола.	работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
71	Волейбол – 5 часов Инстр.по техн.безопасности На уроках спортигр. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.			Работают с инструкцией по технике безопасности на уроках волейбола. Развивают координац.способности. Отрабатывают технику перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижнюю прямую подачу. Играют в мини-волейбол. Рассказывают о истории возникновения волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
72	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке			Развивают координац. способности. Изучают технику перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Играют в двустороннюю игру. .:Рассказывают о технике п.риёма мяча одной рукой с перекатом на спину.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
73	Отработка техники нападающего удара,			Развивают силовые качества. Изучают технику перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Играют в двустороннюю игру. .:Рассказывают о технике нападающего удара.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
74	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке			Развивают координац. способности. Изучают технику перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Играют в двустороннюю игру. .:Рассказывают о технике нападающего удара.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

	прыжке			мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Играют в двустороннюю игру. .:Рассказывают о технике п.риёма мяча одной рукой с перекатом на спину.	демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
75	Контрольный урок. Техника передачи мяча двумя руками в волейболе сверху и снизу. Верхняя подача, нападающий удар.			Диагностируют технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, нападающий удар при встречных передачах, прямую подачу. Рассказывают о технике нападающего удара. Играют в двустороннюю игру	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
Самбо – 3 часа					
76	Закрепление техники перекатов.			Закрепляют технику перекатов из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
77	Техника борьбы в партере.			Отработка техники ухода от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
78	Контрольный урок. Техника борьбы в партере.			Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

				сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

IV - четверть

Общее количество учебных часов - 24
Спортивные игры – 16 часов, лёгкая атлетика – 8 часов.

79	Спортивные игры Баскетбол 8 часов Баскетбол. Нападение быстрый прорыв.			Повторяют правила Т.Б. Совершенствуют технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросают мяч двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучают жесты судей.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
80	Учебно – тренировочная игра			Совершенствуют технику ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Изучают правила штрафного броска..	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
81	Ловля и передача мяча			Отрабатывают технику ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Изучают правила замены игрока.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

82	Ловля и передача мяча			Совершенствуют технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучают термин: что такое Фол?, за что его дают.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
83	Нападение с быстрым прорывом			Отрабатывают технику ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Изучают правила замены игрока.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
84	Нападение, быстрый прорыв			Совершенствуют технику передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски мяча двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучают жесты судей.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
85	Учебно – тренировочная игра в баскетбол.			Совершенствуют технику ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. Изучают правила штрафного броска..	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
86	Контроль техники выполнения упр. в баскетболе.			Диагностируют технику выполнения контрольных упражнений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением, передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

				со средней дистанции с сопротивлением. Тестируют проверку теоретических знаний.	добросердечности
87	Волейбол 8 часов Волейбол. Отработка техники верхний прямой подачи,закрепление техники нападающего удара.			Объясняют техн.безоп. на уроке. Развивают быстроту с помощью челночн.бега 4x10м. Отрабатывают стойки и перемещения игрока. Передают мячи сверху двумя руками в прыжке в тройках. Отрабатывают технику нападающего удара при встречных передачах, верхнюю прямую подачу, прием мяча отраженного сеткой. Играют в двустороннюю игру.Учебная игра. Объясняют технику приёма м'яча снизу.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
88	Закрепление техники нападающего удара,соверш.передачи мяча сверху.			Развивают силовую выносливость.Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхнюю прямую подачу, прием мяча , отраженного сеткой. Играют в игру. Отрабатывают нападение через 3-ю зону. Рассказывают теор.м. Олимпийцы Белгородчины.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
89	Закрепление техники нападающего удара, приём мяча отражён.сеткой.			Развивают силовые качества. Изучают технику перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах,. нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Принимают м'яч отражённый сет кой. Играют в двустороннюю игру. .:Рассказывают о технике нападающего удара.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
90	Урок-игра. Отработка техники игры в волейбол.			Отрабатывают технику перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижнюю прямую подачу. Играют в двустороннюю игру. Рассказывают о технике нижней прямой подачи.	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

91	Совершенств.техники верхний прямой подачи и нападающего удара.			.Развивают быстроту с помощью Челночн.бега 4x10м. Отрабатывают стойки и перемещения игрока. Передают мячи сверху двумя руками в прыжке в тройках. Отрабатывают технику нападающего удара при встречных передачах, верхнюю прямую подачу, прием мяча отраженного сеткой. Играют в двустороннюю игру.Учебная игра. Объясняют технику приёма м'яча снизу.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
92	Совершенствование техники передачи мяча сверху,двумя руками. Приём мяча снизу.			Совершенствуют технику стойки и перемещения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Отрабатывают нападающий удар при встречных передачах. Верхнюю прямую подачу, прием мяча , отраженного сеткой. Играют в игру. Отрабатывают нападение через 3-ю зону. Изучают нове правила волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
93	Совершенств. техники,напад.удара, верхней прямой подачи.			Совершенствуют технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Отрабатывают нападающий удар при встречных передачах. Верхнюю прямую подачу.. Играют в игру. Отрабатывают нападение через 3-ю зону. Повторяют правила игры.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
94	Контрольный урок. Передача мяча сверху,нападающ.удар, Приём мяча снизу.			Диагностируют технику выполнения упражнений, формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Выполняют технику нападающего удара и верхней прямой подачи.. Разбирают ошибки свои и товарищей. Рассказывают об ошибках в игре.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя

95	Лёгкая атлетика – 8 часов Инстр. по технике безопасности, техника низкого старта в беге на короткую дистанцию.			Совершенствуют умения в построении и реализации новых знаний, обсуждении правил техники безопасности на уроке. Разучивают специальные беговые упражнения, бега с низкого старта, бега по дистанции (30–60 м Изучают теор.матер.: Техника бега на короткую дистанцию.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
96	Низкий старт ; бег 100м.			Совершенствуют способности к структурированию и систематизации изучаемого предмета. Отрабатывают технику .низкого старта в беге на 60 м., челночный бег 3х10 и специальных беговых упражнений. Изучают теор.мат.:Техника низкого старта.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
97	Бег на среднюю и длинную дистанцию.			Совершенствуют умения бегать с высокого старта по дистанции на 2000м.(девушки) и 3000м (юноши.), распределять силы по дистанции. Изучают теор.мат. Первая помощь при растяжении. Играть: в Лопту, футбол, волейбол.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
98	Контроль бега на длинную дистанцию.			Диагностируют бег по дистанции 2000м. (девушки), и 3000м (юноши). Оценивают уровень своей выносливости. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играют в Лопту , Волейбол. Изучают теор. мат. 31- Олимп. Игры в Рио-де-жанейро. Виды лёгкой атлетики.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
99	Итоговый контроль Прыжок в длину с разбега.			Совершенствуют умения в сдачи итогового контроля. Отрабатывают умения прыгать в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Оценивают развитие своих скор. – силовых качеств. Повторяют технику равномерного бега. Играют в Лопту, Футбол. Рассказывают о технике прыжка в длину.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе

100	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.			<p>Диагностируют технику прыжка в длину с разбега, оценивают уровень развития своих скоростно-силовых способностей. Формируют способности к рефлексии коррекционно контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играют в Лапту .Повторяют теор.материал; о технике прыжка в длину.</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</p>
101	Метание гранаты 500-700 грамм			<p>Совершенствуют умения в метании гранаты 500 грамм на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридор 10 метров и заданное расстояние. Оценивают уровень развития своих скоростно-силовых качеств. Изучают биохимические основы метания. Играют в Лапту.</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
102	Контроль. Метание гранаты .			<p>Диагностируют технику метания гранаты на результат, оценивают уровень развития своих скоростно-силовых способностей. Формируют способности к рефлексии коррекционно - контрольного типа (фиксирования собственных затруднений в деятельности.) Играют в Лапту .Повторяют теор.материал; о правилах и технике метания..</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>

ЦОРы:

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>. Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт