

МОАУ «Гимназия имени А. Грина» г. Кирова

**РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО педагогическим советом
от « 30» августа 2022 г., протокол № 1**

**УТВЕРЖДЕНО приказом директора
Пр. № 128 от 01.09. 2022**

**Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Среднее общее образование**

10-11 КЛАССЫ

Составлена:
Самыловой Татьяной Николаевной

Киров 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 3 часа в неделю:

10 класс – 102 часа В 2020-2021 ; В 2021-2022; В 2022-2023 в Гимназии 10 кл- 68 часов

11 класс – 102 часа В 2021-2022; В 2021-2022 ; В 2022-2023 в Гимназии 11 кл 68 часов

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты отражают:

- Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- Готовность к служению Отечеству, его защите;
- Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность

противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их

результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

выполнять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений
- демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м,с Бег 100м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, м на 2км, мин/с	13.50 -	- 10.00

осваивать двигательные умения, навыки и способности:

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№п/п	Физические способности	тест	возраст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
• 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;	• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; • выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

• 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).	• осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
---	--

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности

- ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

- ***Прикладная физкультурная деятельность.***

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

Физическое совершенствование.

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

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

Физическая культура. 10 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни

(в процессе уроков в течение учебного года)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

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

поддержании репродуктивной функции.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

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

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (68 ч.)

Лёгкая атлетика (16 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (24 ч.)

- **Баскетбол (8ч.)**

Выполнять технические элементы

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

- **Волейбол (8 ч.)**

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладеть организаторскими навыками и умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство

- **Футбол (8 ч.)**

- Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

- Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

- Овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

- Развить выносливость.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

- Развить скоростные и скоростно-силовые способности.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

- Углубить знания о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

- Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

- Овладеть организаторскими знаниями и умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

- **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)**

- Совершенствовать строевые упражнения.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

- Совершенствовать ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

- Совершенствовать ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

- Освоить и совершенствовать опорные прыжки

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

- Освоить и совершенствовать акробатические упражнения

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развить координационные способности

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развить силовые способности, силовую выносливость

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развить скоростно-силовые способности.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развить гибкость

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладеть организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (12 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

Знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (4 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Развить организаторские умения.

- умение судить учебную схватку.

Лапта (региональный компонент)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча на месте, с лёта, набивание мяча лаптой, подачи и удары по мячу, перебежки, метание мяча в движении.

Выполнять тактические действия

- индивидуальная, групповая работа с мячом, игра, судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Содержание учебного предмета.

11 класс

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни

(в процессе уроков)

- Формы организации занятий физической культурой.
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
- Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (68 ч.)

Лёгкая атлетика (16ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

Спортивные игры (24 ч.)

Баскетбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

-комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладеть организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол (8 ч.)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладеть игрой и развивать комплекс психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, п/и, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками,

бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладеть организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

Лыжная подготовка (12 ч.)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

- преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборства (4 ч.)

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.

№темы	Название темы, раздела	Количество часов
	10 класс с 2021-2022 ; 2022-2023	68
1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе уроков
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование; ГТО (подготовка к выполнению норм- в процессе уроков)	68
2.1.	Лёгкая атлетика	16
2.2.	Спортивные игры	24
	<i>Баскетбол</i>	8
	<i>Волейбол</i>	8
	<i>Футбол</i>	8
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
2.4.	Лыжная подготовка	12
2.5.	Элементы единоборства, подвижные игры(лапта)	4
	11 класс 2021-2022; 2022-2023	68
1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе уроков
2	Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование Подготовка к выполнению норм ГТО (в процессе уроков)	68
2.1.	Спортивные игры	24
	<i>Баскетбол</i>	8
	<i>Волейбол</i>	8
	<i>Футбол</i>	8
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
2.3	Лёгкая атлетика	16
2.4.	Лыжная подготовка	12
2.5.	Элементы единоборства	4
	Итого 10-11 класс 68 + 68=136	136

по четвертям					
№	10-11 класс 2021-2022уч.год. 2022-23 уч год	1	2	3	4
1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе уроков)					
2	Спортивные игры				
	<i>Баскетбол</i>	8			
	<i>Волейбол</i>			8	
	<i>Футбол</i>				8
3	Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к выполнению норм ГТО		12		
4	Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению норм ГТО	8			8
5	Лыжная подготовка. Подготовка к выполнению норм ГТО			12	
6	Элементы единоборства. Подготовка к выполнению норм ГТО (в процессе уроков)	2	2		
	34 недели (2 урока в неделю)	9нед	7нед	10нед	8нед
	68 часов	18 часов	14 часов	20 часов	16часов

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ДЛЯ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ

1. Использовать воспитательные возможности содержания предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей
2. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений
3. Применять интерактивные формы учебной работы
4. Инициировать проектно-исследовательскую деятельность в форме индивидуальных и групповых проектных задач
5. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие Уставу Гимназии

Приложение №1 Календарно-тематическое планирование 10 класс 2022-2023

1 полугодие

Знания о физической культуре История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Лёгкая атлетика(8ч) Волейбол(8ч) Элементы единоборств(4часов) Гимнастика с элементами акробатики(12 часов) Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Подготовка к выполнению норм ГТО.

Личностные результаты: формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные) - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и спорте

№	Наименование раздела	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
1	Знания о физической культуре (социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Лёгкая атлетика 8 часов	Правовые основы физической культуры и спорта Совершенствование техники длительного бега, метаний в цель и на дальность Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега РЭШ 1	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом Метание утяжелённых мячей весом 150гс 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель и гранаты весом 700г на расстояние и в цель	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	индивидуальный	ОРУ 1 § 1 § 22 РЭШ 1,2	05.09
		Высокий, низкий старты. Финиширование- техника РЭШ 2	Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» «Об основах туристической деятельности в РФ» Кросс по пересечённой местности Метание гранаты весом 700г на расстояние и в цель	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования	индивидуальный		

2	Знания о физической культуре (социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Правовые основы физической культуры и спорта Совершенствование техники длительного бега, метаний в цель и на дальность <i>Смешанное передвижение до 1500м РЭШ 3</i>	Федеральные законы «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» «Об образовании в РФ» Бег с препятствиями	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	индивидуальный	ОРУ 1 § 1 § 22 РЭШ 3	05.09
3	Способы двигательной деятельности (спортивно-оздоровительная) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта <i>Бег 100м-техника выполнения РЭШ 4</i>	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий Эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища	Ведение дневника спортсмена Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС	промежуточный	ОРУ 1 § 8 § 22 РЭШ 4,5	12.09
		Совершенствование техники спринтерского бега <i>Финальное усилие. Бег 2х100м на результат РЭШ 5</i>	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон	Ведение дневника спортсмена Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	индивидуальный		
4	Знания о физической культуре(социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Понятие о физической культуре Совершенствование техники бега <i>Бег на средние дистанции-техника бега. Переменный бег до 2000м РЭШ 6</i>	Физическая культура- важная часть культуры общества Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на результат 100м	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности» Описывают и анализируют технику скоростных беговых упражнений, устраняют ошибки	фронтальный	ОРУ 1 § 8 § 22 РЭШ 6	12.09
5	Знания о физической культуре(социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Понятие о физической культуре Совершенствование техники, прыжка в длину <i>Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега РЭШ 7</i>	Физическая культура личности, её основные составляющие. Прыжки в длину с места	Характеризуют основные компоненты физической культуры личности Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности	индивидуальный	ОРУ 1 § 8 § 22 РЭШ 7,8	19.09
		Понятие о физической культуре	Условия и факторы, от которых	Анализируют условия и	индивидуальный		

		культуре Совершенствование техники метаний в цель Бег на 500м РЭШ 8	зависит уровень развития физической культуры личности Бросок набивного мяча(3кг)двумя руками из различных исходных положений с места. С одного-четырёх шагов вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние	факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	альный		
6	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Лёгкая атлетика	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Развитие выносливости Бег на 1000 м- техника выполнения РЭШ 9	Метание утяжелённых мячей весом 150г и гранаты весом до 700г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Длительный бег до 25 минут	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития выносливости	фронтальный	ОРУ 2 § 22 РЭШ 9	19.09
7	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Лёгкая атлетика	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега в цель РЭШ 10	Эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей	индивидуальный	ОРУ 2 § 22 РЭШ 10,11	26.09
		Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Развитие скоростных способностей Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега на дальность РЭШ 11	Эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	индивидуальный		
8	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Развитие координационных способностей	Общие правила поведения на занятиях физической культурой Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования Используют данные упражнения для развития координационных	индивидуальный	ОРУ 2 § 4 § 22 РЭШ 12	26.09

	совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Длительный бег до 20 минут РЭШ 12	различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками	способностей			
9	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол 8 часов	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50	Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; взаимодействуют со сверстниками	индивиду альный	ОРУ 2 § 4 § 19 РЭШ 50	03.10
10	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51 Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Варианты техники приёма и передачи	Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Оценивают технику выполнения приёма и передачи мяча	Промеж точный	ОРУ 3 § 4 § 19 РЭШ 51,52	03.10
		Защита «углом вперёд»- техника выполнения РЭШ 52 Совершенствование техники подачи мяча	Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями Варианты подачи мяча	Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Выявляют ошибки осваивают способы их устранения	индивиду альный		
11	Знания о физической культуре	Правила поведения, техника безопасности и	Основные санитарно- гигиенические требования при занятиях	Объясняют правила техники безопасности на уроках	Промеж точный	ОРУ 3	10.10

	<i>(медико- биологические основы)</i> Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	<i>предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</i> Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53 Совершенствование техники нападающего удара	<i>физическими упражнениями</i> Варианты нападающего удара через сетку	<i>физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</i> Оценивают технику его выполнения		§ 4 § 19 РЭШ 53	
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Волейбол	<i>Основные формы и виды физических упражнений</i> Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50 Совершенствование техники защитных действий	<i>Понятие «физическое упражнение»</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	<i>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание</i> Осваивают технику их исполнения	индивидуальный	ОРУ 3 § 5 § 19 РЭШ 50,51	10.10
		<i>Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51</i> Совершенствование тактики игры	<i>Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	<i>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание</i> Взаимодействуют со сверстниками	индивидуальный		
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	<i>Основные формы и виды физических упражнений</i> Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей Защита «углом вперёд»- техника выполнения РЭШ 52	<i>Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</i> Игра по упрощённым правилам	<i>Сравнивают разные классификации физических упражнений</i> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	индивидуальный	ОРУ 3 § 5 § 19 РЭШ 52	17.10
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	<i>Основные формы и виды физических упражнений</i> Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	<i>Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)</i>	<i>Приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью</i> Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	индивидуальный	ОРУ 4 § 5 § 19 РЭШ 53,50	17.10

		<i>Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53</i>	<i>Игра по правилам</i>				
		<i>Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50</i>	<i>Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) Игра по правилам</i>	<i>Называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей</i>	<i>индивидуальный</i>		
15	<i>Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол</i>	<i>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51</i>	<i>Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности На оценку элементы волейбола</i>	<i>Промежуточный</i>	<i>ОРУ 4 § 19 РЭШ 51</i>	<i>24.10</i>
16	<i>Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол</i>	<i>Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Защита «углом вперёд»- техника выполнения РЭШ 52 Совершенствование игры</i>	<i>Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей на основе использования элементов волейбола</i>	<i>индивидуальный</i>	<i>ОРУ 4 § 19 РЭШ 52,53</i>	<i>24.10</i>
		<i>Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53</i>	<i>Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</i>	<i>индивидуальный</i>		

17	Знания о физической культуре (психолого – педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств 4 часов	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Освоение техники владения приёмами Наклоны вперёд из положения стоя РЭШ 24	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности Совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями Осваивают технику приёмов. Соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений в единоборствах	индивидуальный	ОРУ 4 § 6 § 24 РЭШ 24,25	07.11
		Развитие координационных способностей, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости Наклоны вперёд из положения сидя на полу РЭШ 25	Урок – основная форма физического воспитания школьников Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	Описывают преимущества физкультурно- оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	текущий		
18	Знания о физической культуре(психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Знания о единоборствах. ТБ. Гигиена борца Поднимание гири РЭШ 27	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Выполняют задания прикладной направленности Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	индивидуальный	ОРУ 5 § 9 § 24 РЭШ 27,49	07.11
			Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	Выполняют задания прикладной направленности Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи	индивидуальный		
19	Знания о физической культуре(психолого- педагогические основы)	Самостоятельные занятия Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость,	Выполняют задания прикладной направленности Осуществляют самоконтроль за	индивидуальный	ОРУ 5 § 9	14.11

	Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств		ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Упражнения в парах. Подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами ²	физической нагрузкой во время занятий		§ 24 РЭШ 49	
		Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Самостоятельные занятия Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49	Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Упражнения в парах. Подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	Выполняют задания прикладной направленности Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий	индивидуальный		
20	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Освоение организаторских умений Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49	Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Выполняют задания прикладной направленности Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а так же сверстникам в усвоении программного материала	текущий	ОРУ 6 § 24 РЭШ 49	14.11
		Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49	Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	Выполняют задания прикладной направленности Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а так же сверстникам в усвоении программного материала	итоговый		
21	Знания о физической культуре(социо – культурные основы) Сп. двиг. деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика 12 часов	Адаптивная физическая культура Совершенствование строевых упражнений Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики: совершенствование ранее изученных элементов	Проблема инвалидности Пройденный в предыдущих классах материал . Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», адаптивном физическом воспитании Чётко выполняют строевые упражнения	вводный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 28,29	21.11

		РЭШ 28					
		Адаптивная физическая культура Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов Лазание по канату- техника выполнения РЭШ 29	Социальное значение инвалидности Комбинации из различных положений и движении рук, ног, туловища на месте и в движении	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: спорте Составляют комбинации из разученных упражнений	текущий		
22	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика	Адаптивная физическая культура Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Висы и упоры: упражнения на перекладине РЭШ 30	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Упражнения с набивными мячами (5 кг) гантелями(8кг), гириями (16 и 24кг), штангах, на тренажёрах, с эспандерами	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: двигательной реабилитации Составляют комплексы о.р.у. с предметами. Демонстрируют.	индивидуальный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 30	21.11
23	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование висов и упоров Кувьрки вперёд и назад. Переворот в сторону- техника выполнения РЭШ 31	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Пройденный в предыдущих классах материал. Перекладина- подъём в упор силой вис согнувшись, сзади, прогнувшись.	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: физической рекреации Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах	индивидуальный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 31	28.11
24	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика	Адаптивная физическая культура Стойка на лопатках РЭШ 32 Освоение и совершенствование висов и упоров	Польза, история и характеристика адаптивного спорта Брусья- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; гол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: истории Паралимпийских игр. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 32	28.11

25	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование опорных прыжков <i>Упражнения на перекладине. Подъём переворотом, вис согнувшись- вис прогнувшись- техника выполнения РЭШ 33</i>	Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см(10кл)и 120-125см (11кл)	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании Описывают технику данных упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 33	05.12
26	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов <i>Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления РЭШ 34</i>	Адаптивная двигательная реабилитация Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; Комбинации из изученных элементов	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: двигательной реабилитации, физической рекреации Описывают технику акробатических упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 34	05.12
27	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов <i>Техника соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах РЭШ 35</i>	Адаптивная двигательная рекреация Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; Комбинации из изученных элементов	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: истории Паралимпийских игр. Составляют акробатические комбинации	индивидуальный	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 35	12.12
28	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Развитие координационных способностей <i>Опорный прыжок- техника выполнения РЭШ 36</i>	Польза, история и характеристика адаптивного спорта Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: спорте Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 36	12..12
29	Способы двигательной деятельности	Умение разрабатывать и применять упражнения	Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату	Выполняют задания прикладной направленности	индивидуальный	ОРУ 7	19.12

	(прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Гимнастика	прикладной физической подготовки Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Разновидности висов и упоров-техника выполнения заданий на брусках РЭШ 37	с помощью без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия; Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Подтягивания Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		§ 3 § 21 РЭШ 37	
30	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Развитие скоростно- силовых способностей Лазание по канату способом в два Приёмы и без помощи ног-техника выполнения РЭШ 39	Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия; Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 39	19.12
	Знания о физической культуре (социо-культурные основы)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Развитие гибкости Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Стойка на руках у гимнастической стенки-техника выполнения РЭШ 40	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья Используют данные упражнения для развития гибкости	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 40	
31	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Гимнастика	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Знания Строевые упражнения РЭШ 41 Прыжки через короткую скакалку- техника выполнения РЭШ 27	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ при занятиях гимнастикой, первая помощь при травмах.	Анализируют факторы, от которых зависит здоровье Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 27	26.12

32	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Самостоятельные занятия Совершенствование о.р.у. без предметов РЭШ 42	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма. Осуществляют самоконтроль	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 42	26.12
		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Овладение организаторскими умениями <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i> Упражнения с гантелями, с гириями- техника выполнения РЭШ 44	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособленных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма человека Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. Проведение занятий с одноклассниками	Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма, обмена веществ и энергии, ЦНС и других Объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения	итоговый	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 44	

2 полугодие

Знания о физической культуре История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека
Теоретические сведения по плаванию

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Лыжная подготовка(12ч) Баскетбол(8ч) Лёгкая атлетика (8ч) Футбол (8ч) Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Подготовка к выполнению норм ГТО.

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные) - овладение способностью принимать и сохранять цели и

задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре

№	Наименование раздела	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
33	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка - 1\12 часов</i>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Понятие «физическая нагрузка» Преодоление подъёмов и препятствий Знания. Правила проведения самостоятельных занятий	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Вводный	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 16 (9класс)</i>	09.01
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Объём, интенсивность физической нагрузки. Преодоление подъёмов и препятствий Знания. Особенности физической подготовки лыжника	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Самостоятельно выявляют и устраняют ошибки в технике лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 16 (9класс)</i>	
34	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-2</i>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Способы регулирования физической нагрузки Знания. Правила соревнований. Преодоление подъёмов и препятствий	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 16 (9класс)</i>	09.01
35	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы)	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Факторы, определяющие величину нагрузки. Знания. Техника безопасности при занятиях лыжным	Анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ</i>	16.01

	Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-3</i>	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 17 (9класс) повторение</i>	спортом Преодоление подъёмов и препятствий	ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб Соблюдают ТБ		17(9класс)	
36	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-4</i>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 17 (9класс) повторение</i>	Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб Преодоление подъёмов и препятствий	Анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб Моделируют технику освоенных лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 17(9класс)</i>	16.01
37	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-5</i>	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Преодоление подъёмов и препятствий	Ведут дневник самоконтроля Меняют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	текущий	ОРУ 9 § 26 § 23 <i>РЭШ 17(9класс)</i>	23.01
38	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-6</i>	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 18 (9класс) повторение</i>	Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Знания. ТБ	Ведут дневник самоконтроля Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 18(9класс)</i>	23.01
39	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое)	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование техники	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов)) Переход с хода на ход в Зависимости от условий	Выполняют задания прикладной направленности Объясняют значение зимних видов спорта для развития физических способностей	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 18 (9класс)</i>	30.01

	совершенствование) <i>Лыжная подготовка-7</i>	спортивных ходов <i>РЭШ 18 (9класс) повторение</i>	дистанции и состояния лыжни	Знания. ТБ			
40	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-8</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 27(8класс) повторение</i> Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов) Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Знания. Первая помощь при травмах и обморожениях	Выполняют задания прикладной направленности Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 27(8класс)</i>	30.01
41	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительная деятельность) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-9</i>	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Совершенствование техники спортивных ходов. Знания. ТБ <i>РЭШ 27(8класс) повторение</i>	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	текущий	ОРУ 10 § 9,10 § 23 <i>РЭШ 27(8класс)</i>	06.02
42	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительная деятельность) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-10</i>	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 28(8класс) повторение</i>	Формы самостоятельных индивидуальных занятий Знания ТБ Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной Знания. ТБ физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и тестов	Объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью Применяют изученные упражнения на тренировках	Текущий	ОРУ 11 § 9,10 § 23	06.02

43	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-11</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм Знания. ТБ <i>РЭШ 28(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)Эстафеты с преодолением полос препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Выполняют задания прикладной направленности <i>Меняют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции</i> <i>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований</i>	индивидуаль- ный	ОРУ 11 § 28 § 23	13.02
44	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-12</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм <i>РЭШ 29(8класс) повторение</i> Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Совершенствование тактики прохождения дистанции 6 км <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i> <i>РЭШ 29(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)Эстафеты с преодолением полос препятствий. Знания. ТБ Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Знания. ТБ и первая помощь при травмах и обморожениях	Выполняют задания прикладной направленности <i>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</i> <i>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</i>	итоговый	ОРУ 11 § 28 § 23	13.02
45	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Баскетбол 8 часов</i>	Основы организации двигательного режима <i>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл)</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Режим дня старшекласников. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности <i>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i> <i>Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек</i>	вводный	ОРУ 12 § 10 § 17 <i>РЭШ 17 (11кл)</i>	27.02

46	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Основы организации двигательного режима Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл) Совершенствование ловли и передачи мяча	Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях)	Сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Выявляют ошибки, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ	текущий	ОРУ 12 § 9 § 17 РЭШ 17 (11кл)	27.02
		Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы Совершенствование техники передвижений, владения мячом Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл)	Пробы Ромберга, Руфье и др. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Ведение дневника спортсмена Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. Выявляют ошибки, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ	текущий		
47	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл)	Пробы Ромберга, Руфье и др. Совершенствование техники бросков Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	Ведение дневника спортсмена Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча, выявляют ошибки	текущий	ОРУ 12 § 9 § 17 РЭШ 17 (11кл)	06.03
		Совершенствование техники защитных действий Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)	Пробы Ромберга, Руфье и др. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Ведение дневника спортсмена Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий	промежуточный		
48	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование)	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование техники перемещения, владения мячом, развитие кондиционных и координационных способностей Техника передвижений с	Спортивно- массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения	Раскрывают значение спортивно- массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях Оценивают технику передвижения и владения	текущий	ОРУ 12 § 6,11 § 17 РЭШ 18 (11кл)	06.03

	<i>Баскетбол</i>	<i>изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)</i>	<i>мячом</i>	<i>мячом</i>			
49	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Баскетбол</i>	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование тактики игры <i>Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)</i>	Назначение, программа, организация и проведение. Положение - (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её представления) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Составлять положение к соревнованию Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	текущий	ОРУ 13 § 11 § 17 <i>РЭШ 18 (11кл)</i>	13.03
50	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Баскетбол</i>	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите <i>Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)</i>	Командные и лично-командные соревнования. Игра по упрощённым правилам	На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе» Оценка элементов баскетбола.	промежуточный	ОРУ 13 § 11 § 17 <i>РЭШ 18 (11кл)</i> § 30 § 17 <i>РЭШ 19 (11кл)</i>	13.03
		Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей <i>Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)</i>	Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по упрощённым правилам	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	текущий		

51	Способы двигательной деятельности (физкультурно-оздоровительной деятельности) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)	Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по правилам	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	текущий	ОРУ 13 § 30 § 17 РЭШ 19 (11кл)	20.03
52	Способы двигательной деятельности (физкультурно-оздоровительной деятельности) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)	Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по правилам	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	текущий итоговый	ОРУ 13 § 30 § 17 РЭШ 19 (11кл)	20.03
53	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Легкая атлетика 8 часов	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Метание мяча весом 150г. с места и с 4-5 шагов с разбега в цель РЭШ 13	Основные типы телосложения Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Сравнивают особенности разных типов телосложения Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту в разбега Анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка	текущий	ОРУ 14 § 12,13 § 22 РЭШ 13,14	

54	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега <i>Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание РЭШ 15</i>	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила ТБ	промежуточный	ОРУ 14 § 22 РЭШ 15	
55	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Знания <i>Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание с бокового разбега РЭШ 16</i>	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений . Правила соревнований.	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Раскрывают значение л.а. упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей	текущий	ОРУ 14 § 22 РЭШ 16	
56	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Самостоятельные занятия <i>Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание с постепенным увеличением высоты планки РЭШ 17</i>	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей Самоконтроль при занятиях л/а	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Осуществляют самоконтроль при занятиях л.а.	текущий	ОРУ 14 § 22,12,13 РЭШ 17,18	
		Способы регулирования массы тела человека Совершенствование организаторских умений <i>Прыжок в длину с места РЭШ 18</i>	Основные компоненты массы тела человека Выполнение обязанностей судьи на л/а соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека Оказывают помощь в	текущий		

				подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований			
57	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Способы регулирования массы тела человека Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность Челночный бег 3х10м РЭШ 19	Методика применения упражнений по увеличению массы тела Описывают и анализируют технику скоростных беговых упражнений, устраняют ошибки	Раскрывают причины, проводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения Оценить результат прыжка в длину с места	промежуточный	ОРУ 15 § 12,13 § 22 РЭШ 19	
58	Знания о физической культуре (психолого- педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Способы регулирования массы тела человека Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, бега Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели РЭШ 20	Методика применения упражнений по снижению массы тела Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на результат 100м	Раскрывают причины, проводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения Оценить результат бега на 100м	промежуточный	ОРУ 15 § 12,13 § 22,9.8 РЭШ 20,21	
		Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники, длительного бега Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий РЭШ 21	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Кросс по пересечённой местности Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	Самоконтроль по ЧСС Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования	промежуточный		
59	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники в длину с места Подтягивание на высокой перекладине из виса- техника выполнения РЭШ 22	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Прыжок в длину с места	Самоконтроль по частоте дыхания Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности	промежуточный	ОРУ 13 § 9,8 § 22 РЭШ 22	

60	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Легкая атлетика	Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники метаний в цель и на дальность Подъём туловища лёжа на полу РЭШ 23 Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Лёгкая атлетика РЭШ 30	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Метание утяжелённых мячей весом 150гс с полного разбега, на дальность в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель и гранаты весом 700г Тесты ГТО	По кожным покровам Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей Записывают в дневнике самоконтроля Оформление списков значкистов ГТО	итоговый	ОРУ 15 § 9,8 § 22 РЭШ 23,30	
61	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол 8 часов	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Техника остановки катящегося мяча подошвой РЭШ 44(11кл) Техника удара по мячу боковой частью лба РЭШ 41(11кл) Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы РЭШ 45(11кл)	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов	текущий	ОРУ 15 § 14 § 20 РЭШ 44,45 (11кл)	
			Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Готовят доклады на эту тему Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	промежуточный		
62	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники ведения мяча Техника остановки мяча грудью РЭШ 46(11кл) Техника удара по мячу серединой лба в прыжке РЭШ 42(11кл)	Воздушные и солнечные ванны Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащегося Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила	индивидуальный	ОРУ 16 § 3 § 20 РЭШ 42 (11кл)	

63	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники перемещения, владения мячом, и развитие кондиционных и координационных способностей Техника ведения мяча РЭШ 47(11кл)	Водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание в реке Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащегося Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	индивидуаль ный	ОРУ 16 § 3 § 20 РЭШ 47,43 (11кл)	
		Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники защитных действий Техника отбора мяча толчком плеча в плечо РЭШ 48(11кл) Техника удара по мячу головой с разбега РЭШ 43(11кл)	Хожение босиком, банные процедуры Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(выбивание, отбор, перехват)	Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащегося Соблюдают правила безопасности	текущий		
64	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики. Бодибилдинга(атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.) Совершенствование тактических действий в нападении и защите Техника отбора подкатом РЭШ 49(11кл)	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	текущий	ОРУ 16 § 15 § 20 РЭШ 49 (11кл)	
65	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование)	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (Бодибилдинга(атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника обманных движений. Финт уходом РЭШ 50(11кл)	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	Ищут информацию и готовят доклады Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство	текущий	ОРУ 16 § 15 § 20 РЭШ 50,51 (11кл)	

	Футбол	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Техника обманных движений. Финт ударом ногой. Финт остановкой. РЭШ 51(11кл)	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам	Выполняют задания прикладной направленности Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	текущий		
66	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Тактические действия в защите РЭШ 52(11кл) Техника удара по мячу серединой лба РЭШ 40 (11кл)	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам	Выполняют задания прикладной направленности Определяют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство	текущий	ОРУ 17 § 20 РЭШ 52; 40 (11кл)	
67	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Тактические действия в нападении РЭШ 53(11кл) Техника резаного удара по мячу РЭШ 39(11кл)	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет(МОК) Игра по правилам	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников физической культуры, интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. Техника безопасности в игре	текущий	ОРУ 17 § 16 § 20 РЭШ 53; 39 (11кл) РЭШ 35; 38 (11кл)	
		Техника безопасности и правила игры в футбол РЭШ 35(11кл) Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма РЭШ 38(11кл)	Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр Игра по правилам	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников физической культуры, интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. Техника безопасности в игре	текущий		

68	Знания о физической культуре (Закрепление приёмов саморегуляции) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Приёмы саморегуляции Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника передвижения и остановок, поворотов и стоек РЭШ 36,37(11кл)	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы Йоги Игра по правилам	Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	итоговый	ОРУ 17 § 4,8,9 § 20 РЭШ 36; 37 (11кл)	
----	--	---	--	---	----------	--	--

Приложение №1 Календарно-тематическое планирование 11 класс 2022-2023

1 полугодие

Знания о физической культуре История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Лёгкая атлетика(8ч) Волейбол(8ч) Элементы единоборств(4 часов) Гимнастика с элементами акробатики(12 часов)Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью
 Подготовка к выполнению норм ГТО.

Личностные результаты: формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные) - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и спорте

№	Наименование раздела	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
1	Знания о физической культуре (социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Легкая атлетика 8 часов	Правовые основы физической культуры и спорта Совершенствование техники длительного бега, метаний в цель и на дальность Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега РЭШ 1	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом Метание утяжелённых мячей весом 150гс 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель и гранаты весом 700г на расстояние и в цель	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	индивидуальный	ОРУ 1 § 1 § 22 РЭШ 1,2	11а 02.09 11б 01.09
		Высокий, низкий старты. Финиширование- техника РЭШ 2	Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» «Об основах туристической деятельности в РФ» Кросс по пересечённой местности Метание гранаты весом 700г на расстояние и в цель	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования	индивидуальный		

2	Знания о физической культуре (социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Правовые основы физической культуры и спорта Совершенствование техники длительного бега, метаний в цель и на дальность <i>Смешанное передвижение до 1500м РЭШ 3</i>	Федеральные законы «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» «Об образовании в РФ» Бег с препятствиями	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	индивидуальный	ОРУ 1 § 1 § 22 РЭШ 3	11a 02.09 116 01.09
3	Способы двигательной деятельности (спортивно-оздоровительная) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта <i>Бег 100м-техника выполнения РЭШ 4</i>	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий Эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища	Ведение дневника спортсмена Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС	промежуточный	ОРУ 1 § 8 § 22 РЭШ 4,5	11a 09.09 116 08.09
		Совершенствование техники спринтерского бега <i>Финальное усилие. Бег 2х100м на результат РЭШ 5</i>	Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон	Ведение дневника спортсмена Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	индивидуальный		
4	Знания о физической культуре(социокультурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Понятие о физической культуре Совершенствование техники бега <i>Бег на средние дистанции-техника бега. Переменный бег до 2000м РЭШ 6</i>	Физическая культура- важная часть культуры общества Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на результат 100м	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности» Описывают и анализируют технику скоростных беговых упражнений, устраняют ошибки	фронтальный	ОРУ 1 § 8 § 22 РЭШ 6	11a09.09 116 08.09
5	Знания о физической культуре(социокультурные основы) Способы двигательной	Понятие о физической культуре Совершенствование техники, прыжка в длину <i>Прыжок в длину с 13-15 шагов</i>	Физическая культура личности, её основные составляющие. Прыжки в длину с места	Характеризуют основные компоненты физической культуры личности Применяют прыжковые упражнения для развития	индивидуальный	ОРУ 1 § 8 § 22	11a16.09 11615.09

	деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	<i>разбега РЭШ 7</i>		соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности		РЭШ 7,8	
		Понятие о физической культуре Совершенствование техники метаний в цель <i>Бег на 500м РЭШ 8</i>	Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности Бросок набивного мяча(3кг)двумя руками из различных исходных положений с места. С одного-четырёх шагов вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние	Анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	индивидуальный		
6	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Развитие выносливости <i>Бег на 1000 м- техника выполнения РЭШ 9</i>	Метание утяжелённых мячей весом 150г и гранаты весом до 700г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Длительный бег до 25 минут	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития выносливости	фронтальный	ОРУ 2 § 22 РЭШ 9	11а 16.09 11б15.09
7	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы <i>Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега в цель РЭШ 10</i>	Эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей	индивидуальный	ОРУ 2 § 22 РЭШ 10,11	11а23.09 11б22.09
		Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Развитие скоростных способностей <i>Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега на дальность РЭШ 11</i>	Эстафеты с метанием, бегом и прыжками, переноской груза или товарища Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов	Выполняют задания прикладной направленности Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	индивидуальный		

8	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лёгкая атлетика</i>	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Развитие координационных способностей <i>Длительный бег до 20 минут РЭШ 12</i>	Общие правила поведения на занятиях физической культурой Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования Используют данные упражнения для развития координационных способностей	индивидуальный	ОРУ 2 § 4 § 22 РЭШ 12	11a23.09 116 22.09
9	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Волейбол 8 часов</i>	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек <i>Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50</i>	Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; взаимодействуют со сверстниками	индивидуальный	ОРУ 2 § 4 § 19 РЭШ 50	11a30.09 116 29.09
10	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Волейбол</i>	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями <i>Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Варианты техники приёма и передачи	Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Оценивают технику выполнения приёма и передачи мяча	Промежуточный	ОРУ 3 § 4 § 19 РЭШ 51,52	11a 30.09 116 29.09
		<i>Защита «углом вперёд»-техника выполнения РЭШ 52</i> Совершенствование техники подачи мяча	Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями	Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при	индивидуальный		

			Варианты подачи мяча	занятиях физическими упражнениями Выявляют ошибки осваивают способы их устранения			
11	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53 Совершенствование техники нападающего удара	Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Варианты нападающего удара через сетку	Объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Оценивают технику его выполнения	Промеж точный	ОРУ 3 § 4 § 19 РЭШ 53	11а07.10 11б06.10
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Волейбол	Основные формы и виды физических упражнений Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50 Совершенствование техники защитных действий	Понятие «физическое упражнение» Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание Осваивают технику их исполнения	индивидуальный	ОРУ 3 § 5 § 19 РЭШ 50,51	11а07.10 11б06.10
		Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51 Совершенствование тактики игры	Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание Взаимодействуют со сверстниками	индивидуальный		
13	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	Основные формы и виды физических упражнений Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей Защита «углом вперёд»- техника выполнения РЭШ 52	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) Игра по упрощённым правилам	Сравнивают разные классификации физических упражнений Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	индивидуальный	ОРУ 3 § 5 § 19 РЭШ 52	11а14.10 11б13.10

14	Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	Основные формы и виды физических упражнений Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) Игра по правилам	Приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	индивидуальный	ОРУ 4 § 5 § 19 РЭШ 53,50	11a14.10 116 13.10
		Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. РЭШ 50	Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей) Игра по правилам	Называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей	индивидуальный		
15	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Волейбол	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий Совершенствование техники нападающего удара РЭШ 51	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам	Выполняют задания прикладной направленности На оценку элементы волейбола	Промежуточный	ОРУ 4 § 19 РЭШ 51	11a21.10 116 20.10
16	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Защита «углом вперед»- техника выполнения РЭШ 52	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий	Выполняют задания прикладной направленности Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей на основе использования элементов	индивидуальный	ОРУ 4 § 19 РЭШ 52,53	11a21.10 116 20.10

	(физическое совершенствование) Волейбол	Совершенствование игры	Игра по правилам	волейбола			
		Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Защитные действия игроков, блокирование- техника выполнения РЭШ 53	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам	Выполняют задания прикладной направленности Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	индивидуальный		
17	Знания о физической культуре (психолого – педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств 4 часов	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями Освоение техники владения приёмами Наклоны вперёд из положения стоя РЭШ 24	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности Совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями Осваивают технику приёмов. Соблюдают ТБ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений в единоборствах	индивидуальный	ОРУ 4 § 6 § 24 РЭШ 24,25	11а28.10 11б27.10
		Развитие координационных способностей, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости Наклоны вперёд из положения сидя на полу РЭШ 25	Урок – основная форма физического воспитания школьников Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	текущий		
18	Знания о физической культуре(психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Элементы единоборств	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Знания о единоборствах. ТБ. Гигиена борца Поднимание гири РЭШ 27	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Выполняют задания прикладной направленности Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	индивидуальный	ОРУ 5 § 9 § 24 РЭШ 27,49	11а 28.10 11б 27.10

			<i>Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий</i> <i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> <i>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи</i>	<i>индивидуальный</i>		
19	<i>Знания о физической культуре(психолого-педагогические основы)</i> <i>Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование)</i> <i>Элементы единоборств</i>	<i>Самостоятельные занятия</i> <i>Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49</i>	<i>Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий</i> <i>Упражнения в парах. Подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами2</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> <i>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</i>	<i>индивидуальный</i>	ОРУ 5 § 9 § 24 РЭШ 49	11a11.11 11610.11
		<i>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки</i> <i>Самостоятельные занятия</i> <i>Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49</i>	<i>Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.</i> <i>Упражнения в парах. Подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> <i>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</i>	<i>индивидуальный</i>		
20	<i>Способы двигательной деятельности (прикладной)</i> <i>Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование)</i> <i>Элементы единоборств</i>	<i>Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы</i> <i>Освоение организаторских умений</i> <i>Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49</i>	<i>Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.</i> <i>Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> <i>Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а так же сверстникам в усвоении программного материала</i>	<i>текущий</i>	ОРУ 6 § 24 РЭШ 49	11a 11.11 116 10.11
		<i>Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии</i> <i>Совершенствование техники</i>	<i>Приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий</i>	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> <i>Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а так</i>	<i>итоговый</i>		

		приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки Круговая тренировка О.Ф.П. РЭШ 49	против ударов. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	же сверстникам в усвоении программного материала			
21	Знания о физической культуре(социо – культурные основы) Сп. двиг. деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика 12 часов	Адаптивная физическая культура Совершенствование строевых упражнений Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики: совершенствование ранее изученных элементов РЭШ 28	Проблема инвалидности Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», адаптивном физическом воспитании Чётко выполняют строевые упражнения	вводный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 28,29	11а18.11 11б 17.11
		Адаптивная физическая культура Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов Лазание по канату- техника выполнения РЭШ 29	Социальное значение инвалидности Комбинации из различных положений и движения рук, ног, туловища на месте и в движении	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: спорте Составляют комбинации из разученных упражнений	текущий		
22	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) Гимнастика	Адаптивная физическая культура Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами Висы и упоры: упражнения на перекладине РЭШ 30	Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Упражнения с набивными мячами (5 кг) гантелями(8кг), гириями (16 и 24кг), штангах, на тренажёрах, с эспандерами	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: двигательной реабилитации Составляют комплексы о.р.у. с предметами. Демонстрируют.	индивидуальный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 30	11а18.11 11б 17.11
23	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование висов и упоров Кувырки вперёд и назад. Переворот в сторону- техника выполнения	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Пройденный в предыдущих классах материал. Перекладина- подъём в упор силой вис согнувшись, сзади, прогнувшись.	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: физической рекреации Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения	индивидуальный	ОРУ 6 § 7 § 21 РЭШ 31	11а 25.11 11б 24.11

	(физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	<i>РЭШ 31</i>		упражнений в висах и упорах			
24	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура <i>Стойка на лопатках РЭШ 32</i> Освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Польза, история и характеристика адаптивного спорта</i> Брусья- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; гол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: истории Паралимпийских игр. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 32	11а 25.11 11б 24.11
25	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование опорных прыжков <i>Упражнения на перекладине. Подъём переворотом, вис согнувшись- вис прогнувшись- техника выполнения РЭШ 33</i>	Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см(10кл)и 120-125см (11кл)	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании Описывают технику данных упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 33	11а02.12 11б01.12
26	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов <i>Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления РЭШ 34</i>	Адаптивная двигательная реабилитация Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; Комбинации из изученных элементов	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: двигательной реабилитации, физической рекреации Описывают технику акробатических упражнений	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 34	11а02.12 11б01.12
27	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности	Адаптивная физическая культура Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов <i>Техника соревновательных</i>	Адаптивная двигательная рекреация Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-	Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: истории Паралимпийских игр. Составляют акробатические	индивидуальный	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 35	11а09.12 11б08.12

	(физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	<i>упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах РЭШ 35</i>	180 см; Комбинации из изученных элементов	комбинации			
28	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Адаптивная физическая культура Развитие координационных способностей <i>Опорный прыжок- техника выполнения РЭШ 36</i>	<i>Польза, история и характеристика адаптивного спорта</i> Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	<i>Готовят доклады на тему: «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: спорте</i> Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	текущий	ОРУ 7 § 7 § 21 РЭШ 36	11а09.12 11б 08.12
29	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i> <i>Разновидности висов и упоров- техника выполнения заданий на брусках РЭШ 37</i>	<i>Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия;</i> Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Подтягивания Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	индивидуальный	ОРУ 7 § 3 § 21 РЭШ 37	11а16.12 11б15.12
30	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Развитие скоростно- силовых способностей <i>Лазание по канату способом в два</i> <i>Приёма и без помощи ног- техника выполнения РЭШ 39</i>	<i>Лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия;</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	<i>Выполняют задания прикладной направленности</i> Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 39	11а16.12 11б15.12

	Знания о физической культуре (социо-культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Развитие гибкости <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i> <i>Стойка на руках у гимнастической стенки- техника выполнения РЭШ 40</i>	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья Используют данные упражнения для развития гибкости	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 40	
31	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Знания <i>Строевые упражнения РЭШ 41</i> <i>Прыжки через короткую скакалку- техника выполнения РЭШ 27</i>	Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ при занятиях гимнастикой, первая помощь при травмах.	Анализируют факторы, от которых зависит здоровье Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 27	11а23.12 11622.12
32	Знания о физической культуре (медико-биологические основы) Способы двигательной деятельности (физ. совершенствование) <i>Гимнастика</i>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Самостоятельные занятия <i>Совершенствование о.р.у. без предметов РЭШ 42</i>	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма. Осуществляют самоконтроль	индивидуальный	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 42	11а23.12 11622.12
		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Овладение организаторскими умениями <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i> <i>Упражнения с гантелями, с гириями- техника выполнения</i>	Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособленных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма человека Физические упражнения,	Приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма, обмена веществ и энергии, ЦНС и других Объясняют, почему из всех видов физических упражнений	итоговый	ОРУ 8 § 3 § 21 РЭШ 44	

		РЭШ 44	которые приносят наибольшую пользу. Проведение занятий с одноклассниками	наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения			
--	--	---------------	---	---	--	--	--

2 полугодие

Знания о физической культуре История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека
Теоретические сведения по плаванию

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Лыжная подготовка(12ч) Баскетбол(8ч) Лёгкая атлетика (8ч)
Футбол (8ч) Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью Подготовка к выполнению норм ГТО.

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные) - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и

№	Наименование раздела	Тема	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата
33	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Лыжная подготовка -1-12 часов	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные РЭШ 16 (9класс) повторение	Понятие «физическая нагрузка» Преодоление подъёмов и препятствий Знания. Правила проведения самостоятельных занятий	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Вводный	ОРУ 9 § 8,9 § 23 РЭШ 16 (9класс)	11а30.12 11629.12
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные РЭШ 16 (9класс) повторение	Объём, интенсивность физической нагрузки. Преодоление подъёмов и препятствий Знания. Особенности физической подготовки лыжника	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Самостоятельно выявляют и устраняют ошибки в технике лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 РЭШ 16 (9класс)	

34	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-2</i>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Способы регулирования физической нагрузки Знания. Правила соревнований. Преодоление подъёмов и препятствий	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 16 (9класс)</i>	11а 30.12 116 29.12
35	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-3</i>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 17 (9класс) повторение</i>	Факторы, определяющие величину нагрузки. Знания. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Преодоление подъёмов и препятствий Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб Преодоление подъёмов и препятствий	Анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб Соблюдают ТБ Моделируют технику освоенных лыжных ходов	текущий	ОРУ 9 § 8,9 § 23 <i>РЭШ 17(9класс)</i>	11а 13.01 116 12.01
36	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-4</i>	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 16 (9класс) повторение</i>	Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Преодоление подъёмов и препятствий	Ведут дневник самоконтроля Меняют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	текущий	ОРУ 9 § 26 § 23 <i>РЭШ 17(9класс)</i>	11а 13.01 116 12.01

37	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-5</i>	Представление о соревновательной и тренировочной деятельности Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные <i>РЭШ 18 (9класс) повторение</i>	Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Знания. ТБ	Ведут дневник самоконтроля Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 18(9класс)</i>	11a20.01 11619.01
38	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-6</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 18 (9класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов)) Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Выполняют задания прикладной направленности Объясняют значение зимних видов спорта для развития физических способностей Знания. ТБ	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 18 (9класс)</i>	11a20.01 11619.01
39	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-7</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 27(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов) Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Знания. Первая помощь при травмах и обморожениях	Выполняют задания прикладной направленности Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 27(8класс)</i>	11a27.01 116 26.01
		Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 27(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов) Переход с хода на ход в Зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Знания. ТБ	Выполняют задания прикладной направленности Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований	текущий	ОРУ 10 § 26 § 23 <i>РЭШ 27(8класс)</i>	11a27.01 11626.01
40	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительная деятельность) Способы двигательной деятельности	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Совершенствование техники спортивных ходов. Знания. ТБ <i>РЭШ 27(8класс) повторение</i>	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями Переход с хода на ход в Зависимости от условий	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	текущий	ОРУ 10 § 9,10 § 23 <i>РЭШ 27(8класс)</i>	11a03.02 11602.02

	(физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-8</i>		дистанции и состояния лыжни	этих занятий			
41	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительная деятельность) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-9</i>	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности Совершенствование техники спортивных ходов <i>РЭШ 28(8класс) повторение</i> Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм	Формы самостоятельных индивидуальных занятий Знания ТБ Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной Знания. ТБ физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и упражнений (тестов)	Объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью Применяют изученные упражнения на тренировках	текущий	ОРУ 11 § 9,10 § 23	11а03.02 11602.02
42	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-10</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм Знания. ТБ <i>РЭШ 28(8класс) повторение</i> Связь с будущей трудовой деятельностью и службой в армии <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)Эстафеты с преодолением полос препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Выполняют задания прикладной направленности Меняют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	текущий	ОРУ 11 § 28 § 23	11а10.02 116 09.02

43	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка-11</i>	Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм <i>РЭШ 29(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)Эстафеты с преодолением полос препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.Знания. ТБ	Выполняют задания прикладной направленности Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований	индивидуальн ый	ОПУ 11 § 28 § 23	11a10.02 11609.02
44	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Лыжная подготовка- 12</i>	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Совершенствование тактики прохождения дистанции бкм <i>РЭШ 29(8класс) повторение</i>	Преодоление подъёмов и препятствий(заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.)Эстафеты с преодолением полос препятствий. Знания. ТБЭлементы тактики лыжных гонок	Выполняют задания прикладной направленности Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	итоговый	ОПУ 11 § 28 § 23	11a17.02 11616.02
45	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Баскетбол 8 часов</i>	Основы организации двигательного режима <i>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл)</i> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Режим дня старшеклассников. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	вводный	ОПУ 12 § 10 § 17 <i>РЭШ 17 (11кл)</i>	11a17.02 11616.02
46	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое	Основы организации двигательного режима <i>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл)</i> Совершенствование ловли и передачи мяча	Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в	Сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча. Выявляют ошибки, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ	текущий	ОПУ 12 § 9 § 17 <i>РЭШ 17 (11кл)</i>	11a 03.03 11602.03

	совершенствование) Баскетбол		различных построениях)				
		Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы Совершенствование техники передвижений, владения мячом	Пробы Ромберга, Руфье и др. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Ведение дневника спортсмена Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча. Выявляют ошибки, взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ	текущий		
47	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол РЭШ 17(11кл) Совершенствование техники защитных действий Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)	Пробы Ромберга, Руфье и др. Совершенствование техники бросков Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Ведение дневника спортсмена Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча, выявляют ошибки Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий	промежуточн ый	ОРУ 12 § 9 § 17 РЭШ 17 (11кл)	11а03.03 11602.03
48	Способы двигательной деятельности(спортивно-оздоровительной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование техники перемещения, владения мячом, развитие кондиционных и координационных способностей Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)	Спортивно- массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Раскрывают значение спортивно- массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях Оценивают технику передвижения и владения мячом	текущий	ОРУ 12 § 6,11 § 17 РЭШ 18 (11кл)	11а10.03 116 09.03
49	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование тактики игры Техника передвижений с изменением направления	Назначение, программа, организация и проведение. Положение - (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт,	Составлять положение к соревнованию Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	текущий	ОРУ 13 § 11 § 17 РЭШ 18 (11кл)	11а10.03 116 09.03

	совершенствование) Баскетбол	движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл)	порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её представления) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите				
50	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Организация и проведение спортивно- массовых соревнований Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника РЭШ 18(11 кл) Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)	Командные и лично-командные соревнования. Игра по упрощённым правилам Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по упрощённым правилам	На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно- массовые соревнования в школе» Оценка элементов баскетбола. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	промежуточн ый	ОРУ 13 § 11 § 17 РЭШ 18 (11кл) § 30 РЭШ 19 (11кл)	11а 17.0.3 11б 16.03
51	Способы двигательной деятельности (физкультурно-оздоровительной деятельности) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)	Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по правилам	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	текущий	ОРУ 13 § 30 § 17 РЭШ 19 (11кл)	11а 17.03 11б 16.03

52	Способы двигательной деятельности (физкультурно-оздоровительной деятельности) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Баскетбол	Изучение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу РЭШ 19(11кл)	Составление комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, оздоровительного бега и др. Игра по правилам	Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	итоговый	ОРУ 13 § 30 § 17 РЭШ 19 (11кл)	11а 24.03 11б 23.03
53	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Легкая атлетика 8 часов	Понятие телосложения и характеристика его основных типов Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Метание мяча весом 150г. с места и с 4-5 шагов с разбега в цель РЭШ 13	Основные типы телосложения Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Сравнивают особенности разных типов телосложения Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту в разбега	текущий	ОРУ 14 § 12,13 § 22	11а 24.03 11б 23.03
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, Метание мяча весом 150г. с места и с 4-5 шагов с разбега на дальность РЭШ 14	Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка	текущий	РЭШ 13,14	
54	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Легкая атлетика	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых	промежуточный	ОРУ 14 § 22 РЭШ 15	11а 11б

		РЭШ 15		упражнений, соблюдают правила ТБ			
55	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Знания Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание с бокового разбега РЭШ 16	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Правила соревнований.	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Раскрывают значение л.а. упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей	текущий	ОРУ 14 § 22 РЭШ 16	11а 11б
56	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий Самостоятельные занятия Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание с постепенным увеличением высоты планки РЭШ 17	Передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей Самоконтроль при занятиях л/а	Развитие основных физических качеств(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий Осуществляют самоконтроль при занятиях л.а.	текущий	ОРУ 14 § 22,12,13 РЭШ 17,18	11а 11б
		Способы регулирования массы тела человека Совершенствование организаторских умений Прыжок в длину с места РЭШ 18	Основные компоненты массы тела человека Выполнение обязанностей судьи на л/а соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	текущий		
57	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Способы регулирования массы тела человека Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность Челночный бег 3x10м РЭШ 19	Методика применения упражнений по увеличению массы тела Описывают и анализируют технику скоростных беговых упражнений, устраняют ошибки	Раскрывают причины, проводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения Оценить результат прыжка в длину с места	промежуточн ый	ОРУ 15 § 12,13 § 22 РЭШ 19	11а 11б

58	Знания о физической культуре (психолого-педагогические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Способы регулирования массы тела человека Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, бега <i>Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели РЭШ 20</i>	Методика применения упражнений по снижению массы тела Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на результат 100м	Раскрывают причины, проводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения Оценить результат бега на 100м	промежуточн ый	ОРУ 15 § 12,13 § 22,9.8 РЭШ 20,21	11а 11б
		Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники, длительного бега <i>Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий РЭШ 21</i>	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Кросс по пересечённой местности Бег в равномерном и переменном темпе 20-25минут	Самоконтроль по ЧСС Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования	промежуточн ый		
59	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники в длину с места <i>Подтягивание на высокой перекладине из виса- техника выполнения РЭШ 22</i>	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Прыжок в длину с места	Самоконтроль по частоте дыхания Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности	промежуточн ый	ОРУ 13 § 9,8 § 22 РЭШ 22	11а 11б
60	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) <i>Легкая атлетика</i>	Закрепление приёмов самоконтроля Совершенствование техники метаний в цель и на дальность <i>Подъём туловища лёжа на полу РЭШ 23</i>	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Метание утяжелённых мячей весом 150гс с полного разбега, на дальность в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель и гранаты весом 700г	По кожным покровам Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	промежуточн ый	ОРУ 15 § 9,8 § 22 РЭШ 23,30	11а 11б
		Закрепление приёмов самоконтроля <i>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Лёгкая атлетика РЭШ 30</i>	Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее Тесты ГТО	Записывают в дневнике самоконтроля Оформление списков значкистов ГТО	итоговый		

61	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол 8 часов	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Техника остановки катящегося мяча подошвой РЭШ 44(11кл) Техника удара по мячу боковой частью лба РЭШ 41(11кл) Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы РЭШ 45(11кл)	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов Готовят доклады на эту тему Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения	текущий промежуточн ый	ОРУ 15 § 14 § 20 РЭШ 44,45 (11кл)	11а 11б
62	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники ведения мяча Техника остановки мяча грудью РЭШ 46(11кл) Техника удара по мячу серединой лба в прыжке РЭШ 42(11кл)	Воздушные и солнечные ванны Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащегося Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий	индивидуальн ый	ОРУ 16 § 3 § 20 РЭШ 42 (11кл)	11а 11б

63	Знания о физической культуре (медико- биологические основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники перемещения, владения мячом, и развитие кондиционных и координационных способностей Техника ведения мяча РЭШ 47(11кл) Закрепление навыков закаливания Совершенствование техники защитных действий Техника отбора мяча толчком плеча в плечо РЭШ 48(11кл) Техника удара по мячу головой с разбега РЭШ 43(11кл)	Водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание в реке Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом Хожжение босиком, банные процедуры Действия против игрока без мяча и игрока с мячом(выбивание, отбор, перехват)	Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащегося Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения Соблюдают правила безопасности	индивидуальн ый	ОРУ 16 § 3 § 20 РЭШ 47,43 (11кл)	11а 11б
64	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики. Бодибилдинга(атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.) Совершенствование тактических действий в нападении и защите Техника отбора подкатом РЭШ 49(11кл)	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и нападении	Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	текущий	ОРУ 16 § 15 § 20 РЭШ 49 (11кл)	11а 11б

65	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (Бодибилдинга(атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника обманных движений. Финт уходом РЭШ 50(11кл) Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки Техника обманных движений. Финт ударом ногой. Финт остановкой. РЭШ 51(11кл)	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий	Ищут информацию и готовят доклады Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляет судейство Выполняют задания прикладной направленности Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями	текущий	ОРУ 16 § 15 § 20 РЭШ 50,51 (11кл)	11а 11б
66	Способы двигательной деятельности (прикладной) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Тактические действия в защите РЭШ 52(11кл) Техника удара по мячу серединой лба РЭШ 40 (11кл)	Игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий Игра по правилам	Выполняют задания прикладной направленности Определяют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство	текущий	ОРУ 17 § 20 РЭШ 52; 40 (11кл)	11а 11б

67	Знания о физической культуре (социо – культурные основы) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Тактические действия в нападении РЭШ 53(11кл) Техника резаного удара по мячу РЭШ 39(11кл) Техника безопасности и правила игры в футбол РЭШ 35(11кл) Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма РЭШ 38(11кл)	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет(МОК) Игра по правилам Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр Игра по правилам	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников физической культуры, интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности. Техника безопасности в игре	текущий	ОРУ 17 § 16 § 20 РЭШ 53; 39 (11кл) РЭШ 35; 38 (11кл)	11а 11б
68	Знания о физической культуре (Закрепление приёмов саморегуляции) Способы двигательной деятельности (физическое совершенствование) Футбол	Приёмы саморегуляции Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Техника передвижения и остановок, поворотов и стоек РЭШ 36,37(11кл)	Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы Йоги Игра по правилам	Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	итоговый	ОРУ 17 § 4,8,9 § 20 РЭШ 36; 37 (11кл)	11а 11б

Приложение 2

Вводная к.р

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся....:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;

- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);

- Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- Упражнения «на выносливость».
- Дыхательные упражнения.
- Силовые упражнения.
- Скоростные упражнения.
- Упражнения «на гибкость».
- Упражнения «на внимание».
- 1.5;

Б) 3,5;

- 2, 6;

Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- 60-80;

Б) 70-90;

- 75-85;

Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подбранное слово впишите в бланке заданий.

- Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как

- Временное снижение работоспособности принято называть

- Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются

- Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

- Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются

Итоговая

1. Что такое Олимпийская Хартия?

- А) Это свод законов и основополагающих принципов, по которым живет и развивается олимпийское движение;
- Б) Это кодекс чести судей на Олимпийских играх;
- В) это клятва спортсменов на Олимпийских играх;
- Г) Это правила соревнований на Олимпийских играх.

2. Президентом Олимпийского комитета России является...

- А) Виталий Смирнов;
- Б) Шамиль Тарпищев;
- В) Вячеслав Фетисов;
- Г) Леонид Тягачев.

3. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- А) физическая подготовка;
- Б) физическое совершенствование;
- В) физическое развитие;
- Г) физическое упражнение.

4. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- А) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки;
- Б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки;
- В) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;
- Г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений.

5. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- А) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- В) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- Г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

6. Признаки НЕ характерные для правильной осанки

- А) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;
- Б) приподнятая грудь;
- В) развернутые плечи, ровная спина;
- Г) запрокинутая или опущенная голова.

7. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?:

- А) при уступающем;

- Б) при преодолевающем;
- В) при удерживающем;
- Г) при статическом.

8. «Королевой спорта» называют:

- А) художественную гимнастику;
- Б) синхронное плавание;
- В) спортивную гимнастику;
- Г) легкую атлетику.

9. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры?

- 1. Обучение двигательным действиям.
- 2. Активизация внимания.
- 3. Совершенствование двигательных способностей.
- 4. Функциональная подготовка организма.
- 5. Коррекция нарушений осанки.
- 6. Снижение психического возбуждения.

- А) 1,2,3;
- Б) 2, 3,6;
- В) 2,4,5;
- Г) 1,3, 5.

10. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется....:

- А) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- Б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- В) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

11. какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- А) « На старт! Внимание! Марш!»
- Б) « На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

12.Какова максимальная протяженность дистанции в лыжных гонках у мужчин на Олимпийских играх?

- А) 40 км;
- Б) 30 км;

В) 50 км;

Г) 45 км.

13. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

А) скоростно-силовые способности.

Б) лично-психические качества.

В) факторы функциональной экономичности.

Г) аэробные возможности.

14. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

А) 90/60;

Б) 120/70;

В) 140/90;

Г) 200/100.

15. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

А) аэробные, циклические упражнения;

Б) упражнения статического характера;

В) упражнения динамического характера;

Г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

16. Под здоровым образом жизни понимается:

А) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

Б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

В) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

Г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

17. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в:

А) 1920 год в Антверпене (Бельгии);

Б) 1924 год в Шамони (Франция);

В) 1928 год в Санкт-Морице (Швейцарии);

Г) 1932 год в Лейк-Плэсиде.

18. Какой вид спорта НЕ является олимпийским?

А) современное пятиборье;

Б) прыжки на батуте;

В) шорт-трек;

Г) хоккей с мячом.

• **На 28 Олимпийских играх в Афинах серебряную медаль по стрельбе завоевал:**

А) Борис Кокорев;

- Б) Александр Авилов;
- В) Александр Блинов;
- Г) Юрий Никандров.

20. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- А) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- В) освоить действие и сохранить равновесие;
- Г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

21. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

22. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- Б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- В) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- Г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

23. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- А) 1952 году;
- Б) 1976 году;
- В) 1980 году;
- Г) еще не проводились.

24. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- А) челночный бег 3х10 метров;
- Б) бег на 60 метров;
- В) прыжки в длину с разбега;
- Г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

Отвечая на вопросы 25-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово впишите в бланк ответов.

25. Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется

26. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

27. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется

28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим

30. Временное снижение работоспособности называется

***Ключи ответов к теоретическому блоку олимпиады по физкультуре
вводная***

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27- утомление,
28-упор,
29- группировка,
30- физическое упражнение.

***Ключи ответов к теоретическому блоку олимпиады по физкультуре
промежуточная***

1-а, 2-г, 3-а, 4-в, 5-а, 6-г, 7-а, 8-г, 9-в, 10-а, 11-б, 12-в, 13-г, 14-б, 15-а, 16-в, 17-б, 18-г, 19-в, 20-б, 21-б, 22-б, 23-в, 24-б
25-физическое воспитание,
26-группировка,
27-хват,
28-вис,
29-развитие,
30-утомление.