

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 156

Приложение № 4 к ООП СОО
Приказ № 110 от 30.08.2021

Рабочая программа
по учебному предмету « Физическая культура»

уровень: среднее общее образование

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ-СОШ № 156.
- Рабочей программы воспитания для уровня среднего общего образования МАОУ-СОШ №156.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10 класс	2	68
11 класс	2	66
Количество часов за уровень		134

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувство патриотизма и уважения к Отечеству, чувство ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании; - формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; - формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природой и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий(ИКТ);
- умение определять назначения и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видах спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные способности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимность со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения и их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами. контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения. Целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол. Волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения. объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать и оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и основы здорового образа 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 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*.

Форма организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

10 класс

№	Темы программы	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий и тонировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и в высоту; метании гранаты; кроссового и эстафетного бега; преодолении полосы препятствий.	22

3.	Гимнастика	<p>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций; лазанье по канату; в висах и упорах на гимнастической перекладине и параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки); в опорных прыжках через гимнастического коня и козла.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>	10
4.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини – футбол	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе).	22
5	Лыжная подготовка	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанций на время.	12
6	Плавание	Совершенствование техники в плавании брассом, кролем на спине. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2
			68

10 касс

**Учет рабочей программы воспитания выделен курсивом*

№	Тема урока	Виды и формы деятельности*	Кол-тво часов
1 1ч	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой</i>	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости.	1

	<i>активности и долголетия. ИОТ-018. Техника спринтерского бега.</i>	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.</i>	
2	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Тестирование бега на 100метров.</i>	Формирование у учащихся к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка домашнего задания; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	1
3	Совершенствование техники эстафетного бега, техники метания гранаты с разбега.	Повторение техники эстафетного бега; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	1
4	Совершенствование техники эстафетного бега, техники метания гранаты с разбега	Повторение техники эстафетного бега; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	1
5	Оценивание техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м. Совершенствование техники движений в метании гранаты.	Оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; совершенствование техники движений в метании гранаты, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты.	1
6	Оценивание техники движений в метании гранаты на дальность. Развитие двигательных качеств посредством преодоления полосы препятствий.	Повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; оценивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	1
7	Совершенствование техники спринтерского бега(бега на короткие дистанции).	разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости.	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Оценивание техники движений в	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Оценивание техники движений в контрольном беге на 100м.	1

	контрольном беге на 100м.		
9	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Оценивание техники движений в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Проведение беговой разминки; выполнение равномерного, гладкого бега на заданную дистанцию; оценивание техники движений в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», проведение футбольных, подвижных игр.	1
10	Совершенствование техники в беге на средние и длинные дистанции.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Проведение беговой разминки; выполнение равномерного, гладкого бега на заданную дистанцию;	1
11	ИОТ-021. Тестирование уровня развития двигательных способностей. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30м (2х15)	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости.	1
12	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Штрафной бросок.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Выполнение спец.беговых упражнений; разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
13	Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину. Бросок в движении.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки с малыми мячами; совершенствование бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
14	Баскетбол. Техника штрафных бросков в корзину.	Совершенствование комбинаций против личной защиты. повторение разминки с малыми мячами; совершенствование бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1

15	Баскетбол. Штрафной бросок с овладением мячом после его пробивания.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Выполнение спец.беговых упражнений; разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование штрафного броска с овладением мячом после его пробивания. Закрепление техники добивания после отскока мяча.	1
16	ИОТ-021 по волейболу. Нападающий удар.	ИОТ-021 по волейболу. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
17	Техника прямого нападающего удара, приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
18	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Совершенствование прямого нападающего удара, навыков верхней прямой подачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. ; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
19 2ч	<i>ИОТ-017. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Акробатические упражнения.</i>	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.</i>	1
20	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад,	1

		стойка на лопатках, «мост»;повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	
21	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий, способов действий и т.д.);выполнение разминки на месте;проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки); изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	1
22	Оценивание техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину(юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; выполнение разминки на месте; Оценивание техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину(юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	1
23	Совершенствование комбинации на параллельных и разновысоких брусьях; лазанья по канату из разных исходных положений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов.	1
24	Оценивание техники движений на параллельных и разновысоких брусьях.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов. Оценивание техники движений на параллельных и разновысоких брусьях.	1
25	<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i> Оценивание акробатических упражнений и комбинаций.	<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России;</i> проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»;повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания. Оценивание акробатических упражнений и комбинаций.	1
26	Аэробика и атлетическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки со скакалкой; аэробика и атлетическая гимнастика с	1

		индивидуальным подбором упражнений. Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	
27	Ритмическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки со скакалкой; аэробика и атлетическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений. Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания; ритмическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	1
28	Висы и упоры на гимнастическом бревне и перекладине.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внеклассных спортивных соревнованиях ;выполнение комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование выполнения домашнего задания.	1
29	ИОТ-020. Сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры. Совершенствование техники в плавании брассом, кролем на спине.	<i>Сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры; проведение разминки;</i> Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания совершенствование сухого в плавании брассом, кролем на спине; Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
30	Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания Совершенствование сухого в плавании брассом, кролем на спине; Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	1
31	ИОТ-021. Совершенствование первых и вторых передач, навыков нападающего удара против блока.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение техники нападающего удара против блока; приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания; совершенствование первых и вторых	1

		передач, навыков нападающего удара против блока.	
32	Совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи.	<i>Формирование у учащихся системы индивидуальных занятий и тренировочной направленности, основ методики их организаций и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</i> Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол».	1
33	Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите.	Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол».	1
34	Совершенствование тактики игры в волейбол.	Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол». Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
35 3ч	ИОТ-019. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1
36	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1
37	Переход с одного лыжного хода на другой.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1
38	<i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов</i>	<i>Формирование требований у учащихся к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>	1

	<i>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Коньковый ход на лыжах.</i>	проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения конькового хода на лыжах.	
39	Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на 1,5 км; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; конькового хода.	1
40	Подъемы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плугом».	1
41	Подъемы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плугом».	1
42	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах»Накаты»	1
43	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах»Накаты»	1
44	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на	1

		склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	
45	Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате». Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	1
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате». Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами.	1
47	ИОТ-021.Совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования.	ИОТ-021 по волейболу. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
48	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i> Обучение индивидуальных и групповых действий.	<i>Ознакомить с особенностями соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i> Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры	1

		«Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий.	
49	Обучение индивидуальных и групповых действий.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий.	1
50	<i>Форма организации занятий физической культурой.</i> Совершенствование тактики игры в волейбол.	<i>Ознакомить с формами организации занятий физической культурой.</i> Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий. Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
51	Верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	1
52	Верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	1

53	Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	1
54	Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол» Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
55 4ч	ИОТ-018. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ИОТ-018. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 30 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой бодготовки.	1
56	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
57	Оценивание прыжка в высоту способом «перешагивания»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; оценивание прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
58	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование бега на 100м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1
59	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1
60	Совершенствование техники бега на 800м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки проведение беговой разминки Совершенствование техники бега на 800м; проведение беговых эстафет и	1

		кроссовой подготовки.	
61	Оценивание бега 2000м(девушки),метание гранаты(юноши)	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Оценивание бега 2000м(девушки),метание гранаты(юноши)	1
62	<i>Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i> Бег по пересеченной местности.	<i>Ознакомить с правилами организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i> Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Бег по пересеченной местности.	1
63	Оценивание бега 3000м(юноши), метание гранаты(девушки)	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Оценивание бега 3000м(юноши), метание гранаты(девушки)	1
64	Совершенствование техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Совершенствование техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м.	1
65	Совершенствование техники эстафетного бега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники эстафетного бега.	1
66	Совершенствование техники эстафетного бега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники эстафетного бега.	1
67	Прыжки в длину с разбега	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; проведение командных соревнований по прыжкам в длину с разбега.	
68	Прыжки в длину с разбега	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

11 класс

№	Тема урока	Содержание	Количество часов
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	Современные оздоровительные системы физического воспитания, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры.	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и в высоту; метании гранаты; кроссового и эстафетного бега; преодолении полосы препятствий.	20
3.	Гимнастика	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций; лазанье по канату; в висах и упорах на гимнастической перекладине и параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки); в опорных прыжках через гимнастического коня и козла. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	10
4.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини – футбол.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе). Волейбол: передача, прием мяча. Поддачи: верхняя, нижняя. Нападающий удар, блок. Баскетбол: ведение, передачи, мяча. Броски в кольцо. Футбол: ведение, передачи, удары по мячу. Остановка мяча.	22

5.	Лыжная подготовка	Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами, спусков, подъемов, торможений. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанций на время.	12
6.	Плавание	Совершенствование техники в плавании брассом, кролем на спине. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	2
			66

11 касс

**Учет программы воспитания выделен курсивом*

№	Тема урока	Виды и формы деятельности*	Кол-тво часов
1 1ч	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. ИОТ-018.</i> Техника спринтерского бега.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие скоростных качеств; проведение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости. <i>Ознакомить учащихся с современными оздоровительными системами физического воспитания, их ролью в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.</i>	1
2	Тестирование бега на 100метров.	Формирование у учащихся к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка домашнего задания; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания	1
3	Совершенствование техники эстафетного бега, техники метания гранаты с разбега.	Повторение техники эстафетного бега; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	1
4	Совершенствование техники	Повторение техники эстафетного бега; повторение разминки в движении;	1

	эстафетного бега, техники метания гранаты с разбега	проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	
5	Оценивание техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м. Совершенствование техники движений в метании гранаты.	Оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; совершенствование техники движений в метании гранаты, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты.	1
6	Оценивание техники движений в метании гранаты на дальность. Развитие двигательных качеств посредством преодоления полосы препятствий.	Повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; оценивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты;	1
7	Совершенствование техники спринтерского бега(бега на короткие дистанции).	разучивание подводящих упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости.	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Оценивание техники движений в контрольном беге на 100м.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Оценивание техники движений в контрольном беге на 100м.	1
9	Оценивание техники движений в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	Проведение беговой разминки; выполнение равномерного, гладкого бега на заданную дистанцию; оценивание техники движений в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», проведение футбольных, подвижных игр.	1
10	Совершенствование техники в беге на средние и длинные дистанции.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Проведение беговой разминки; выполнение равномерного, гладкого бега на заданную дистанцию;	1
11	ИОТ-021. Тестирование уровня развития двигательных способностей. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30м (2x15)	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости.	1
12	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Штрафной бросок.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Выполнение спец.беговых упражнений; разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину;	1

		повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	
13	Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину. Бросок в движении.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки с малыми мячами; совершенствование бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
14	Баскетбол. Техника штрафных бросков в корзину.	Совершенствование комбинаций против личной защиты. повторение разминки с малыми мячами; совершенствование бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
15	Баскетбол. Штрафной бросок с овладением мячом после его пробивания.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Выполнение спец.беговых упражнений; разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование штрафного броска с овладением мячом после его пробивания. Закрепление техники добивания после отскока мяча.	1
16	ИОТ-021 по волейболу. Нападающий удар.	ИОТ-021 по волейболу. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
17	Техника прямого нападающего удара, приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1

18	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Совершенствование прямого нападающего удара, навыков верхней прямой подачи. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. ; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
19 2ч	ИОТ-017. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Акробатические упражнения.	<i>Ознакомить учащихся с оздоровительными мероприятиями по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;</i> инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»;повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
20	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»;повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
21	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий, способов действий и т.д.);выполнение разминки на месте;проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки); изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	1
22	Оценивание техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину(юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; выполнение разминки на месте; Оценивание техники выполнения опорного прыжка ноги врозь через коня в длину(юноши) и опорного прыжка углом через коня в ширину(девушки).	1
23	Совершенствование комбинации на параллельных и разновысоких брусьях; лазанья по канату из разных исходных положений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов.	1

24	Оценивание техники движений на параллельных и разновысоких брусьях.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов. Оценивание техники движений на параллельных и разновысоких брусьях.	1
25	Оценивание акробатических упражнений и комбинаций.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов; кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; повторение правил гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания. Оценивание акробатических упражнений и комбинаций.	1
26	Аэробика и атлетическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки со скакалкой; аэробика и атлетическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений. Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания.	1
27	Ритмическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки со скакалкой; аэробика и атлетическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений. Выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания; ритмическая гимнастика с индивидуальным подбором упражнений.	1
28	Висы и упоры на гимнастическом бревне и перекладине.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внеклассных спортивных соревнованиях ;выполнение комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование выполнения домашнего задания.	1
29	ИОТ-020. Сеансы аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры. Совершенствование техники в плавании брассом, кролем на спине.	<i>Ознакомить учащихся с сеансами аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры;</i> Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; совершенствование сухого в плавании брассом, кролем на спине; выполнение упражнений на расслабление; проектирование	1

		способов выполнения домашнего задания.	
30	Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания Совершенствование сухого в плавании брассом, кролем на спине; выполнение упражнений на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	1
31	ИОТ-021. Совершенствование первых и вторых передач, навыков нападающего удара против блока.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры; инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение техники нападающего удара против блока; приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания; совершенствование первых и вторых передач, навыков нападающего удара против блока.	1
32	Совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи.	Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол».	1
33	Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите.	Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол».	1
34	Совершенствование тактики игры в волейбол.	Разминка с волейбольными мячами; совершенствование навыков верхней прямой и нижней боковой подачи. Обучение групповому блокированию, командным тактическим действиям в нападении и защите. Повторение техники нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол». Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
35 3ч	ИОТ-019. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1

36	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1
37	Переход с одного лыжного хода на другой.	Формирование у учащихся умений и построения и реализации новых знаний (понятий, действий и т.д.); повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах « Догони впереди идущего»	1
38	<i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Коньковый ход на лыжах.</i>	<i>Формирование требований у учащихся к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения конькового хода на лыжах.	1
39	Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на 1,5 км; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; конькового хода.	1
40	Подъемы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плугом».	1
41	Подъемы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плугом».	1

42	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах»Накаты»	1
43	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы(фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах»Накаты»	1
44	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате».	1
45	Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате». Прохождение дистанции 3км. на лыжах.	1
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с палками; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники торможения и поворотов «упором» проведение подвижной игры «Затормози в квадрате». Совершенствование техники передвижения на лыжах разными способами.	1
47	ИОТ-021.Совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования.	ИОТ-021 по волейболу. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в	1

		сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания.	
48	Обучение индивидуальных и групповых действий в волейболе.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий.	1
49	Обучение индивидуальных и групповых действий в волейболе	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий.	1
50	Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Обучение техники нападающего удара, приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники нападающего удара; совершенствование навыков приема с подачи и навыков группового блокирования. проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания. Обучение индивидуальных и групповых действий. Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
51	Верхняя и нижняя прямая подача.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к	1

	Совершенствование тактики игры в волейбол.	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	
52	Верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	1
53	Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»	1
54	Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения верхней прямой подачи, нижней, прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол» Приемы, передачи, подачи мяча. Совершенствование тактики игры в волейбол.	1
55 4ч	ИОТ-018. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ИОТ-018. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 30 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1
56	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
57	Оценивание прыжка в высоту способом «перешагивания»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; оценивание прыжка в высоту способом «перешагивания»	1

58	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование бега на 100м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1
59	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1
60	Совершенствование техники бега на 800м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки проведение беговой разминки Совершенствование техники бега на 800м; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки.	1
61	Оценивание бега 2000м(девушки),метание гранаты(юноши)	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Оценивание бега 2000м(девушки),метание гранаты(юноши)	1
62	Бег по пересеченной местности.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Бег по пересеченной местности.	1
63	Оценивание бега 3000м(юноши), метание гранаты(девушки)	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Оценивание бега 3000м(юноши), метание гранаты(девушки)	1
64	Совершенствование техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки. Совершенствование техники движений в эстафетном беге на дистанции 4x100м.	1
65	Совершенствование техники эстафетного бега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники эстафетного бега.	1
66	Совершенствование техники эстафетного бега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки Совершенствование техники эстафетного бега.	1

4. Контрольные измерения 10-11 класс

№	Контрольные упражнения	Физические показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
2.	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.4	5.4	5.8	6.2
3.	Бег 100м. секунд	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
4.	Бег 500м.мин	1.35	1.45	1.55	2.10	2.25	3.00
5.	Бег 1000.мин.	3,35	4.00	4.30	4.29	4.44	5.00
6.	Бег 3000м(ю),2000м(д)	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
7.	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
8.	Подтягивание на перекладине	12	9	4	18	13	10
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
10.	Наклоны вперед из положения стоя	15+	9	5-	22+	12	7-
11.	Подъем туловища за 1 мин.из положения стоя	52	47	42	40	35	30
12.	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7.10
13.	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
14.	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16.00	18,30	19,30	21,00
15.	Метание гранаты 700гр.(ю); 500гр.(д) на дальность	28	23	18	23	18	15
16.	Прыжок на скакалке, 30сек,раз	65	60	50	75	70	60
17.	Прыжок на скакалке, 60сек,раз	130	125	120	133	110	70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Павлова Наталья Викторовна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022