

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 50  
имени Нины Фурсовой

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 50  
от 31.08. 2021 года протокол № 38  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ В.А.Васева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования: среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов: 170

Учитель Коржова Оксана Васильевна, учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №50

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО с учётом примерной  
основной образовательной программы среднего общего образования по  
учебному предмету «Физическая культура»

с учётом УМК Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.;

Просвещение, 2021г.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассников личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

1. Гражданско-патриотическое воспитания
  - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
  - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной
  - подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
2. Патриотическое воспитание
  - осознание российской гражданской идентичности;
  - ценностное отношение к своей Родине и русскому языку;
  - 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;
3. Духовно – нравственное воспитание:
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - 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;

#### 4. Эстетическое воспитание

- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

#### 5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

#### 6. Трудовое воспитание

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении
- личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

#### 7. Экологическое воспитание

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### 8. Ценности научного познания

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- 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;

#### **Метапредметные результаты:**

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации

планов деятельности; выбирать успешные стратегии различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной познавательной деятельности, включая

умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и

интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию

поведения, с учётом гражданских нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично 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.

### **Предметные результаты:**

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

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

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

### **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, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий, различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

#### **Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма; - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

-профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- Уровни индивидуального 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 30 м,сек		
	Бег 100м,сек	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	14
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, мин/сек.(юноши)	13.50	10.00
	Кроссовый бег на 2км, мин/сек( девушки)		

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Физическое совершенствование

#### 10 класс

#### Легкая атлетика: 17 часов

#### **Спринтерский бег 9 час.**

Инструктаж по ТБ.Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-60 м) Бег на результат (30м).

Низкий старт (30 м), бег по дистанции (50-70 м) на результат (60м). Техника челночного бега.

Низкий старт (40 м), бег по дистанции (60-80 м). Челночный бег 3x10м на результат. Эстафетный бег.

Низкий старт (60 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Встречная эстафета.

Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.

Инструктаж по ТБ.Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-60 м) Бег на результат (30м).

Низкий старт (40 м), бег по дистанции (60-80 м). Челночный бег 3x10м на результат. Эстафетный бег.

Низкий старт (60 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Встречная эстафета.

Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Прыжки в длину 4 час.**

Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.

Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.

Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Метание 4 час.**

Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча, гранаты. ОРУ.

Метание мяча, гранаты на результат с разбега.

Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча, гранаты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча, гранаты на результат с разбега.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Кроссовая подготовка 18 час.**

Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.

Переменный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.

Бег 1000 метров на результат (м, д).

Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.

Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. Приемы саморегуляции.

Бег (3000 м) на результат. Судейство.

Бег (2000 д) на результат. Судейство.

Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.

Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.

Переменный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.

Бег 1000 метров на результат(м, д).

Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.

Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. Приемы саморегуляции.

Бег (3000 м) на результат. Судейство.

Бег (2000 д) на результат. Судейство.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Баскетбол 10час.**



Т.Б. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.

Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1)

Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1x1x2)

Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Учебная игра.

Нападение против зонной защиты (1x3x1.) Развитие скоростных способностей. Учебная игра.

Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты.

Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная Игра.

Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального

Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра

### **Волейбол 14 час.**

Т.Б. на уроках волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.

Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача по зонам и нижний прием мяча.

Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча.

Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.

Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.

Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики 10 час.**

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.

Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема.

Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.

Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.

Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами

Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.

Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла.

Опорный прыжок через коня. Прыжок через коня углом с разбега (под углом к снаряду)

Комбинация из разученных элементов. ОРУ.

Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.

## **11 класс**

### **Легкая атлетика 24 ч**

#### **Спринтерский бег 12 час**

ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м на скорость.

Бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры.

Тест- бег 30м на время. Скоростной бег 100м. Игры.

Челночный бег 3x10м. Скоростной бег 100м.

Тест – челночный бег 3x10м на результат. Эстафетный бег 4x100м .

Эстафетный бег на время. Встречная эстафета.

ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м на скорость.

Бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры.

Тест- бег 30м на результат. Скоростной бег 100м. Игры.

Челночный бег 3x10м. Скоростной бег 100м.

Тест – челночный бег 3x10м на результат. Скоростной бег 100м.

Бег 100м на результат (зачёт). Эстафетный бег 4x100м

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Прыжки в длину 6 час.**

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места . Игры.

Тест- прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Игры.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.

Тест- прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Игры.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Метания 6 час.**

Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.

Метание гранаты с места на дальность. Игры.

Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игры.

ТБ. Метание малого мяча с места на дальность. Игры.

Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игры.

Метание гранаты с полного разбега на результат (зачёт). Игры.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Кроссовая подготовка 18 час.**

Бег в чередовании с ходьбой до 25мин (ю.) и до 20мин (д.).

Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

Длительный бег до 25мин (юноши) и до 20 мин (девушки).

Бег в чередовании с ходьбой до 25 (ю.) и до 20мин (д.).

Кросс по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м – юноши и 2000м – девушки).

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижений в висе на руках, лазанием и перелезанием.

Тест – бег 1000м на результат. Спортивные игры

Длительный бег до 25мин (юноши) и до 20мин (девушки).

Кросс 3000м (юноши) и 2000м (девушки) на результат (зачёт).

ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 4 км (юн.) и до 3 км (дев.).

Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

Длительный бег до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки).

Бег в чередовании с ходьбой до 4 км (юн.) и до 3 км (дев.).

Кросс по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м- юноши и 2000м – девушки).

Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижений на руках, лазанием, перелезанием.

Тест- бег 1000м на результат. Спортивные игры.

Длительный бег до 25мин (юноши) и до 20мин (девушки).

Кросс 3000м (юноши) и 2000м (девушки) на результат (зачёт).

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

### **Баскетбол 15 час.**

Т/б правила поведения и судейство на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра

Способы ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват и накрывание)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра.

Тактические индивидуальные и командные действия в защите. Игра с тактикой защиты.

Тактические индивидуальные и командные действия в нападении. Игра с тактикой нападения.

Тактические индивидуальные и командные действия в нападении. Игра с тактикой нападения.

Применение изученных тактических действий в двусторонней игре.

Применение изученных тактических действий в двусторонней игре.

Игра по правилам баскетбола с применением изученных технических и тактических действий.

Игра по правилам баскетбола с применением изученных технических и тактических действий.

Игра по правилам баскетбола.

### **Волейбол 21 час.**

Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра.

Приём и передача мяча на месте и после перемещения. Игра.

Приём и передача мяча. Приём и передача мяча в прыжке после передачи. Игра.

Приём и передача мяча сверху и снизу 2-я руками (зачёт). Учебная игра.

Совершенствование техники подач мяча. Игра.

Подачи мяча на точность по зонам площадки. Игра.

Т.Б. Подачи мяча на точность по зонам площадки.

Приём и передача мяча на месте и после перемещения. Учебная игра.

Приём и передача мяча в прыжке и после подачи. Учебная игра.

Приём и передача мяча сверху и снизу 2-я руками (зачёт). Учебная игра. (1 ч)

Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра.

Подачи в правую и левую части площадки. Учебная игра.

Подачи на точность по зонам площадки. Учебная игра.

Верхняя прямая подача через сетку (зачёт). Учебная игра.

Варианты нападающего удара. Учебная игра.

Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Учебная игра.

Атакующие удары по ходу: из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.

Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра.

Одиночное блокирование и вдвоём, страховка. Учебная игра.

Блокирование после перемещения вдоль сетки. Учебная игра.

Контрольная игра по правилам волейбола.

### **Элементы единоборств 6 час.**

ТБ. Приёмы самостраховки. Борьба за предмет.

Приёмы самостраховки, борьбы лёжа. Игра «Борьба всадников».

Приёмы борьбы лёжа. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Приёмы борьбы лёжа. Учебная схватка.

Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя. Учебная схватка.

Приёмы борьбы стоя. Игра «Двое против двоих».

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Упражнения с предметами 6 час.**

Т.Б. Правила поведения на уроках с предметами: гантелями, гириями, обручами и др. Основы техники рывка гири(ю), упражнения с обручем (дев)

Упражнения с гириями (юн.) и со скакалкой (дев.).

Упражнения с гириями и гантелями (юн.) и с обручами и скакалкой (дев.).

Техника перехвата и фиксации гири в рывке (ю), Комбинации упражнений с обручами и мячами.

Рывок гири одной рукой на результат (ю). Прыжки со скакалкой на результат (дев)

Упражнения со штангой и тренажёрами. Упражнения с гимнастическими палками.

### **Акробатические упражнения 6час.**

ТБ. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью (юн.) и кувырки вперёд и назад, сед углом (дев.).

Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью (юн.) и кувырок вперёд, стойка на лопатках (дев.)

Акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн.) и стойка на лопатках, стоя на коленях наклон назад (дев.)

Комбинации из ранее освоенных элементов. Поднимание туловища из положения лёжа.

Комбинации из ранее освоенных элементов (зачёт). Игры.

Итоговое занятие по акробатике. Комбинации из ранее освоенных элементов (ю) (д)

### **Упражнения на снарядах 6час.**

ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: подъём в упор силой, вис согнувшись (юн.) и толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (дев.).

Строевые упражнения. Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юн.) и равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (дев.).

Строевые упражнения. Комплекс упражнений в висах и упорах (зачёт).

Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка.

Прыжок, согнув ноги через козла в длину (юн.) и прыжок боком (конь в ширину) –дев.

Прыжок ноги врозь через коня в длину (юн.), Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (дев.). Лазанье по канату (юн.)

### **Теоретические сведения**

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. (раздел: легкая атлетика)

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-

оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье (раздел гимнастика)

Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности. (раздел кроссовая подготовка).

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста. (в разделе баскетбол)

Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. (в разделе волейбол)

### **Спортивно –оздоровительная деятельность**

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность в разделе кроссовая подготовка:

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями

(самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем

физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики

(девушки). Приемы саморегуляции. Приемы самоконтроля.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность в разделе волейбол:

Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта. Активное применение базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) в разделе легкая атлетика

#### Прикладная физкультурная деятельность в разделе легкая атлетика:

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это

связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	К/ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
10 класс				
Легкая атлетика	17			
Теоретические сведения	В процессе уроков.	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики	3,5
Спринтерский бег	9			
	1	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-60 м) Бег на результат (30м).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. осваивают упражнения для организации	5
	1	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (50-70 м) на результат (60м). Техника челночного бега.		5
	1	Низкий старт (40 м), бег по дистанции (60-80 м). Челночный бег 3х10м на результат. Эстафетный бег.		5
	1	Низкий старт (60 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Встречная эстафета.		5
	1	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.		5
	1	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-60 м) Бег на результат (30м).		5

	1	Низкий старт (40 м), бег по дистанции (60-80 м). Челночный бег 3x10м на результат. Эстафетный бег.	самостоятельных тренировок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5
	1	Низкий старт (60 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Встречная эстафета.		5
	1	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).		5
Прыжки в длину	4			
	1	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5
	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		5
	1	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.		5
	1			5
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Метание гранаты	4			
	1	Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча, гранаты. ОРУ.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	5
	1	Метание мяча, гранаты на результат с разбега.		5
	1	Инструктаж по технике безопасности. Метание мяча, гранаты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		5
	1	Метание мяча, гранаты на результат с разбега.		5



		Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
Кроссовая подготовка	17			
Теоретические сведения	В процессе уроков.	Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.	3,5
	1	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою	5
	1	Переменный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		5
	1	Бег 1000 метров на результат(м, д).		5
	1	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.		5
	1	Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		5
	1	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. Приемы саморегуляции.		5
	1	Бег (3000 м) на результат. Судейство.		5
	1	Бег (2000 д) на результат. Судейство.		5
	1	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.		5,3
	1	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.		5
	1	Переменный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Организация ОРУ и	5,7	

		планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).	ловкость по приведённым показателям.	
	1	Бег 1000 метров на результат (м, д).Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).		5,7
	1	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.		2,5
	1	Бег (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		2,5
	1	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. Приемы саморегуляции.		2,8
	1	Бег (3000 м) на результат. Судейство.		5
		Бег (2000 д) на результат. Судейство.		5
Баскетбол	10			
Теоретические сведения	В процессе уроков.	Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными	3,5

			приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
	1	Т.Б. Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.		5
	1	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.		5
	1	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1)		5
	1	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1x1x2)		5
	1	Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Учебная игра.		5
	1	Нападение против зонной защиты (1x3x1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра.		5
	1	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты .		5
	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная Игра.		5
	1	Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального		5
	1	Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра		5
Гимнастика	10			
Теоретические сведения	В процессе уроков.	Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-	владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными	3,5

		оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье	системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.	
	1	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	5
	1	Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема.		5
	1	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема.		5
	1	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		5
	1	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами		5
	1	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.		5
	1	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла.		5
	1	Опорный прыжок через коня . Прыжок через коня углом с разбега (под углом к снаряду)		5
	1	Комбинация из разученных элементов. ОРУ.		5
	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.		5

			Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости.	
Волейбол	14			
Теоретические сведения	В процессе уроков.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	владеет: званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.	3,5
	1	Т.Б.на уроках волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	Вспоминают историю волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной	5
	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача по зонам и нижний прием мяча.		5
	1	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний		5

		прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	1	Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар . Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		5
	1	Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.		5
	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.		5
	1	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.		5
	1	Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.		5
	1	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра		5
	1	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		5
	1	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		5
	1	Индивидуальное и групповое блокирование,		5

		страховка блокирующих. Учебная игра.		
	1	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра.		5
	1	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра.		5

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

Темы	К/ ч	Темы уроков	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	
<b>11 класс</b>					
<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>				
Спринтерский бега	12	1	ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м на скорость.	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный	3,5
			Бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры.		5
			Тест- бег 30м на время. Скоростной бег 100м. Игры.		5
			Челночный бег 3x10м. Скоростной бег 100м.		5
			Тест – челночный бег 3x10м на результат. Эстафетный бег 4x100м .		5
			Эстафетный бег на время. Встречная эстафета.		5
			ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м на скорость.		5
			Бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры.		5
			Тест- бег 30м на результат. Скоростной бег 100м. Игры.		5
			Челночный бег 3x10м. Скоростной бег 100м.		5
			Тест – челночный бег 3x10м на результат. Скоростной бег 100м.		5

		Бег 100м на результат (зачёт). Эстафетный бег 4x100м. <i>Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).</i>	режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5
Прыжки в длину	6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5
		Тест- прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.		5
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Игры.		5
		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.		5
		Тест- прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов.		5
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега- зач. Игры.		5
Метания	6	Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Игры.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	5
		Метание гранаты с места на дальность. Игры.		5
		Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игры.		5
		ТБ. Метание малого мяча с места на дальность Игры.		5
		Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игры.		5
		Метание гранаты с полного разбега на результат (зачёт). Игры.		5



Кроссовая подготовка	18	Бег в чередовании с ходьбой до 25мин (ю.) и до 20мин (д.).	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5
		Бег с преодолением вертикальных и гори- зонтальных препятствий.		5
		Длительный бег до25мин (юноши) и до 20 мин (девушки).		5
		Бег в чередовании с ходьбой до 25 (ю.) и до 20мин (д.).		5
		Кросс по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м – юноши и 2000м – девушки).		5
		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижений в висе на руках, лазанием и перелезанием.		5
		Тест – бег 1000м на результат. Спортивные игры		5
		Длительный бег до 25мин (юноши) и до 20мин (девушки). <i>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).</i>		5
		Кросс 3000м (юноши) и 2000м (девушки) на результат (зачёт). <i>Приемы самоконтроля</i>		5
		ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 4 км (юн.) и до 3 км (дев.).		5
		Бег с преодолением вертикальных и горизон- тальных препятствий.		5
		Длительный бег до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки).		5
		Бег в чередовании с ходьбой до 4 км (юн.) и до 3 км (дев.).		5
		Кросс по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе ( 3000м- юноши и 2000м – девушки).		5
		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижений на руках, лазанием, перелезанием.		5
		Тест- бег 1000м на результат. Спортивные игры. <i>Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки).</i>		5

		Длительный бег до 25мин (юноши) и до 20мин (девушки). <i>Приемы саморегуляции</i>		5
		Кросс 3000м (юноши) и 2000м (девушки) на результат (зачёт).		5
<b>Теоретически е сведения</b>	В пр оц ес се ур ок ов .	Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.	
Баскетбол	15	Т/б правила поведения и судейство на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и ,осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Знания: характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных	5
		.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра		5,3
		Способы ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.		5
		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		5
		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.		5
		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват и накрывание)		3,5
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Игра.		5
		Тактические индивидуальные и командные действия в защите. Игра с тактикой защиты.		5
		Тактические индивидуальные и командные действия в нападении. Игра с тактикой нападения.		5
		Тактические индивидуальные и командные действия в нападении. Игра с тактикой нападения.		5
		Применение изученных тактических действий в двусторонней игре.		5

	Применение изученных тактических действий в двусторонней игре.	действий; объясняют правила и основы организации игры	5
	Игра по правилам баскетбола с применением изученных технических и тактических действий.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;	5
	Игра по правилам баскетбола с применением изученных технических и тактических действий.	оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают	5,8
	Игра по правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	

			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Совершенствуют навыки судейства	
<b>Теоретически сведения</b>	В процессе уроков .	Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	владеет знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.	
Волейбол	21	Т.Б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра.	Составляют комбинации из освоенных элементов	3,
		Приём и передача мяча на месте и после перемещения. Игра.	техники передвижения; оценивают технику	5
		Приём и передача мяча. Приём и передача мяча в прыжке после передачи. Игра.	передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют	5
		Приём и передача мяча сверху и снизу 2-я руками (зачёт). Учебная игра.	ошибки и осваивают способы их устранения;	5
		Совершенствование техники подачи мяча. Игра.	взаимодействуют со сверстниками в процессе	5
		Подачи мяча на точность по зонам площадки. Игра.	совместного обучения техникам игровых	5
		Т.Б.Подачи мяча на точность по зонам площадки.	приёмов и действий;	5
		Приём и передача мяча на месте и после перемещения. Учебная игра.	соблюдают правила безопасности.	5
		Приём и передача мяча в прыжке и после подачи. Учебная игра.	Составляют комбинации из освоенных элементов	5
		Приём и передача мяча сверху и снизу 2-я руками (зачёт). Учебная игра. (1 ч)	техники приёма и передачи мяча;	5
		Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра.	оценивают технику их выполнения; выявляют	5
		Подачи в правую и левую части площадки. Учебная игра.	ошибки и осваивают способы их устранения;	5
		Подачи на точность по зонам площадки. Учебная игра.	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5
Верхняя прямая подача через сетку (зачёт). Учебная игра.	обучения техникам игровых приёмов и	5		

	<p>Варианты нападающего удара. Учебная игра. <i>Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</i></p>	<p>действий; соблюдают правила безопасности. Знания: характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности;</p>	5
	<p>Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Учебная игра.</p>	<p>объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки;</p>	5
	<p>Атакующие удары по ходу: из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</p>	<p>характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры</p>	5
	<p>Варианты блокирования нападающих ударов. Учебная игра.</p>		5
	<p>Одиночное блокирование и вдвоём, страховка. Учебная игра.</p>		5
	<p>Блокирование после перемещения вдоль сетки. Учебная игра. <i>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.</i></p>		5
	<p>Контрольная игра по правилам волейбола. <i>Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствуют навыки судейства. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые</p>	5

			действия для комплексного развития физических способностей	
Теоретические сведения	В пр оц ес е ур ок ов	Освоение техники овладения приемами. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Правила соревнований. Техника безопасности. Гигиена борца. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Выполняют правила безопасности, приемы и упражнения для развития силовых качеств.	5,7
Элементы единоборств	6	ТБ. Приёмы самостраховки. Борьба за предмет.	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5
		Приёмы самостраховки, борьбы лёжа. Игра « Борьба всадников».	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	5
		Приёмы борьбы лёжа. Силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	5
		Приёмы борьбы лёжа. Учебная схватка.		5
		Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя. Учебная схватка.		5
Гимнастика с элементами акробатики	18			
Теоретически е сведения	В пр оц ес е ур ок ов	Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье	владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.	5,6,8
Упражнения с предметами	6	Т.Б. Правила поведения на уроках с предметами: гантелями, гириями, обручами и др. Основы техники	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с	5

		рывка гири(ю), упражнения с обручем (дев)	предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Мальчики выполняют упражнения с гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), девочки – упражнения с обручами, скакалкой, гимнастическими палками.		
		Упражнения с гирями (юн.) и со скакалкой (дев.).		5	
		Упражнения с гирями и гантелями (юн.) и с обручами и скакалкой (дев.).		5	
		Техника перехвата и фиксации гири в рывке (ю), Комбинации упражнений с обручами и мячами.		5	
		Рывок гири одной рукой на результат (ю). Прыжки со скакалкой на результат (дев)		5	
		Упражнения с гимнастическими палками.		5	
Акробатические упражнения	6	ТБ. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега, стойка на руках с помощью (юн.) и кувырки вперёд и назад, сед углом (дев.).	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Мальчики выполняют длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Девочки - ; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Выполняют комбинации из ранее освоенных	5	
		Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью (юн.) и кувырок вперёд, стойка на лопатках (дев.)		5	
		Акробатические упражнения : кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн.) и стойка на лопатках, стоя на коленях наклон назад (дев.)		5	
		Комбинации из ранее освоенных элементов. Поднимание туловища из положения лёжа.		5	
		Комбинации из ранее освоенных элементов (зачёт). Игры.		3	
				Итоговое занятие по акробатике. Комбинации из ранее освоенных элементов (ю) (д)	5,3
Упражнения на снарядах	6	ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: подъём в упор силой, вис согнувшись (юн.) и толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (дев.).	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Выполняют упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату с помощью ног.	5	
		Строевые упражнения. Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юн.) и равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (дев.).		5	
		Строевые упражнения. Комплекс упражнений в висах и упорах (зачёт).		5	

	Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5
	Прыжок, согнув ноги через козла в длину (юн.) и прыжок боком (конь в ширину) –дев.		5
	Прыжок ноги врозь через коня в длину (юн.), Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (дев.). Лазанье по канату (юн.).		5,3

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания МО

учителей физической культуры и

ОБЖ

МБОУ СОШ № 50 от 31.08.2021 № 1.

\_\_\_\_\_ И.Г.Порфиради

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Г.Тимофеева

"31" августа 2021г.