Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Ветлянская средняя общеобразовательная школа Соль - Илецкого городского округа» Оренбургской области

**Рабочая программа**

**по Физической культуре**

**10-11 класс**

**ФГОС**

**с. Ветлянка**

**2019-2020 учебный год**

1. **Пояснительная записка**

**Перечень нормативных документов**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – Ф3 «Об образовании в Российской федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).

Приказ МО и Науки от 5 марта 2004 года №1089 (с последующими изменениями и дополнениями).

Постановление главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологичекие требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Основная образовательная программа основного общего образования МОАУ «Ветлянская СОШ» Оренбургской области 10-11 класс ФГОС

**Ведущие целевые установки в предмете:**

*При освоении предметной области «****Физическая культура****» обучающиеся должны получить возможность:*

* придти к пониманию значения занятий физической культурой и целенаправленно использовать их для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* приобрести жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для физического развития младшего школьника (бег, прыжки, плавание и т.д.);
* приобрести привычку вести систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок во время выполнения физических упражнений, анализировать изменения собственного роста и массы тела, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Цели обучения с учетом специфики учебного предмета:**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие**жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
* Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется ***на решение следующих образовательных задач:***
* совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
* обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Конкретизация целей обучения с учетом специфики образовательного учреждения:**

МОАУ «СОШ №4 г. Соль – Илецка» является общеобразовательным учебным учреждением. Преподавание физической культуры ведётся на общеобразовательном уровне.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: 1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. 2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта. 3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. 4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. 5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на: 1. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) 2. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физической) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся 3. Соблюдение дидактических правил от известного в неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапно его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. 4. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. 5. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режим дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

**Задачи обучения по предмету:**

Основными задачами реализации содержания предмета являются: 1. Укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; 4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Специфика предмета «Физическая культура» состоит в том, что обучение физической культуре направлено на: – реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (Спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.2 – реализации принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся; – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; – расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета:**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: – требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте общего образования.

**Общая характеристика учебного процесса:**

*Основные технологии обучения*:

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обусловливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается: 1. Расширить тематику блока «Из истории физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах и 5 идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей. 2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков: - информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой); - здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена); - начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат); - спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки); - история физической культуры и Олимпийское образование. Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через: - освоение разных способов передвижения человека; - использование широкого спектра физических упражнений разной направленности; - освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; - гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период. Новизна учебной программы состоит в следующем: - осуществление теоретической подготовки в рамках общего количества часов, для этого выделены уроки, проводимые 1 раз в месяц (9 часов в учебном году); 6 - изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике осваиваемого раздела; - применение элементов спортизации физической культуры (творческого переноса спортивных технологий преобразования физического потенциала человека): эффективных упражнений из спортивной практики разных видов спорта на этапе предварительной спортивной подготовки; организация урока в виде спортивной тренировки; планирование и реализация физической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

*Логические связи с остальными предметами учебного плана:*

Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются: - соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе; - использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной; - ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»; - участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.; - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности. Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают: - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь: - использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.); - целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз; - проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений; - вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания

**Описание учебного предмета в учебном плане:**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 8 по11 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 105 часов.

    Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн) и региональными климатическими условиями.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Результаты освоения конкретного учебного предмета:**

**Личностные результаты:**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности управление своими эмоциями в различных

ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и

общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

Характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе

освоенных знаний и имеющегося опыта;

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы толерантности;

Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий

физической культурой;

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности,

сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в

процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и

способов их улучшения;

Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в

движениях и передвижениях человека;

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие и

сдержанность, рассудительность;

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта,

использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация

отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

• Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники

• Представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных

праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских

соревнованиях) и бассейне.

• Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы

тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя

физической культуры и медицинского работника.

• Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при

объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах,

командные игры.

• Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства. Игры на переменах

помощь в судействе школьных соревнованиях,

проведение подвижных игр на уроке

• Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требование

технике безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в

проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места),

проведение инструктажей на каждом уроке).

• Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой

направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнении их с

заданной дозировкой нагрузки. Проведение занятий физической культуры,

плавания, ритмики согласно тематическому планированию.

• Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса,

регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических

качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского

работника.

• Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований. Участие в школьных соревнованиях и спортивных праздниках.

• Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ

и поиск ошибок, исправление их. Выполнение упражнений в парах, круговой

тренировки, по командам.

• Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Сдача рапорта учителю, самостоятельное выполнение общеразвивающих

упражнений.

• Нахождение отличительных особенностей в выполнения двигательного действия

разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Выполнение по группам упражнений на снарядах, самостоятельное

проведение общеразвивающих упражнений.

• Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком

техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.

• Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в

игровой и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках,

выступление на внутри школьных мероприятиях, проведение эстафет.

• Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными

способами, в различных условиях.

**2.** **Содержание учебного предмета:**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на ступень общего образования**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 11 |
| **1.** | **Базовая часть** | **91** |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре.**  Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения заболеваний и вредных привычек.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.  Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; | 4  1  1  1  1 |
| 1.2 | Спортивные игры Баскетбол, Волейбол | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 1.4 | Самбо | 5 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Легкая атлетика | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **14** |
| 2.1 | Спортивные игры |  |
| 2.2 | Футбол | 5 |
| 2.3 | Лапта | 6 |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс ФГОС.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и содержание урока.** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а.**  **2.Законы в области физической культуры и спорта.**  **-общие положения;**  **-права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии** | 1 |  |  |
| **2** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. СБУ 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **3** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **4** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **5** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. 3.Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **6** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в длину  1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты. | 1 |  |  |
| **7** | Лёгкая атлетика  1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты | 1 |  |  |
| **8** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в длину  1.Прыжок в длину способом с 13-15 шагов разбега( на результат). 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты | 1 |  |  |
| **9** | Лёгкая атлетика  Метание гранаты ( на результат) | 1 |  |  |
| **10** | Лёгкая атлетика  Выносливость. Бег до 10 мин. | 1 |  |  |
| **11** | Лёгкая атлетика  Выносливость. Бег до 10 мин. | 1 |  |  |
| **12** | Лёгкая атлетика  Бег 3000 м.( на результат) | 1 |  |  |
| **13** | Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **14** | Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **15** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **16** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **17** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **18** | Спортивные игры. Баскетбол. Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **19** | Баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **20** | Баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | 1 |  |  |
| **21** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **22** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **23** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **24** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **25** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. на уроках по гимнастике** | 1 |  |  |
| **26** | Гимнастика  Акробатика  1. Мост и поворот в упор, кувырки вперед, назад, сед углом (девушки). 2.Длинный кувырок, стойка на голове, на руках (юноши). 3.Развитие силы. | 1 |  |  |
| **27** | Гимнастика  Акробатика  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **28** | Гимнастика.  Акробатика.  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **29** | Гимнастика  Акробатика  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **30** | Гимнастика (Акробатика)   1. Выполнение комбинации на технику (учёт). 2. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **31** | Прикладная гимнастика  1.Выполнение упражнений по станциям. 2.Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **32** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **33** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **34** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **35** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **36** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **37** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **38** | Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные . Стойка на плечах. | 1 |  |  |
| **39** | Единоборства. Самбо. Т.Б. на занятиях по самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **40** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **41** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **42** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **43** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **44** | С/И, Баскетбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **45** | С/И Волейбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| **46** | **Лыжная подготовка**  **1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. ИОТ-026-12**  **2.Современные подходы в формировании здорового образа жизни школьников.** | 1 |  |  |
| **47** | Спортивные игры  Волейбол  1.Инструктаж по ТБ на занятиях по с/и. 2. Стойка и передвижение игрока. 3.Верхняя передача в парах, тройках. 4.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **48** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **49** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **50** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **51** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **52** | Лыжная подготовка  1.Подбор лыж, палок, ботинок. 2.Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |  |  |
| **53** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 1,5км. | 1 |  |  |
| **54** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2км. 4.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **55** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2,5км. 4.Преодоление подъемов. | 1 |  |  |
| **56** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3км. 4.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **57** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3,5км. 4.Преодоление спусков. | 1 |  |  |
| **58** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4км. 4.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **59** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4,5км. 4.Преодоление подъемов. | 1 |  |  |
| **60** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 5км. 4.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **61** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Преодоление спусков. | 1 |  |  |
| **62** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **63** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **64** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **65** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **66** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **67** | Лыжная подготовка (лыжные ходы)  1.Техника попеременных ходов.  2.Переходы с хода на ход.  3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **68** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **69** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **70** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| **71** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **72** | Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **73** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **74** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **75** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **76** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **77** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **78** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **79** | **Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности** | 1 |  |  |
| **80** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **81** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **82** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **83** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **84** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **85** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **86** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скор-сил качеств. | 1 |  |  |
| **87** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **88** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **89** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **90** | Легкая атлетика  1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Челночный бег. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **91** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в высоту  1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Подтягивание. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **92** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в высоту  1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на оценку техники. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **93** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| **94** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| **95** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| **96** | Лёгкая атлетика  Техника метания  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **97** | Лёгкая атлетика  Техника метания.  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **98** | Лёгкая атлетика  Бег на средние дистанции  1.Бег 15 мин. 2. Полоса препятствий. 3.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **99** | Лёгкая атлетика  Техника метания.  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега( на результат). 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **100** | Лёгкая атлетика  Бег на средние дистанции  1.Бег 3000метров на результат. 2.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **101** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **102** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и содержание урока.** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **1.Инструктаж по ТБ на занятиях л/а.**  **2.Законы в области физической культуры и спорта.**  **-общие положения;**  **-права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии** | 1 |  |  |
| **2** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. СБУ 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **3** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **4** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон до 40 м. 2.Бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег. СБУ. 3.Развитие скоростных качеств. УФП. | 1 |  |  |
| **5** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. 3.Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| **6** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в длину  1.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты. | 1 |  |  |
| **7** | Лёгкая атлетика  1.Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, отталкивание. 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты | 1 |  |  |
| **8** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в длину  1.Прыжок в длину способом с 13-15 шагов разбега( на результат). 2.Челночный бег. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты | 1 |  |  |
| **9** | Лёгкая атлетика  Метание гранаты ( на результат) | 1 |  |  |
| **10** | Лёгкая атлетика  Выносливость. Бег до 10 мин. | 1 |  |  |
| **11** | Лёгкая атлетика  Выносливость. Бег до 10 мин. | 1 |  |  |
| **12** | Лёгкая атлетика  Бег 3000 м.( на результат) | 1 |  |  |
| **13** | Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **14** | Спортивные игры. Футбол. Техника владения мячом, удары по воротам. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **15** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **16** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **17** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **18** | Спортивные игры. Баскетбол. Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **19** | Баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча различными способами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **20** | Баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение с изменением направления, передачи различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | 1 |  |  |
| **21** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **22** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **23** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **24** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **25** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания. Т.Б. на уроках по гимнастике** | 1 |  |  |
| **26** | Гимнастика  Акробатика  1. Мост и поворот в упор, кувырки вперед, назад, сед углом (девушки). 2.Длинный кувырок, стойка на голове, на руках (юноши). 3.Развитие силы. | 1 |  |  |
| **27** | Гимнастика  Акробатика  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **28** | Гимнастика.  Акробатика.  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **29** | Гимнастика  Акробатика  1. Совершенствование комбинации. 2.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **30** | Гимнастика (Акробатика)   1. Выполнение комбинации на технику (учёт). 2. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **31** | Прикладная гимнастика  1.Выполнение упражнений по станциям. 2.Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| **32** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **33** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3.Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **34** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **35** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **36** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **37** | Гимнастика  Техника опорного прыжка  1.Перестроение из одной колонны в две, в три. 2.Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).3. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (юноши). 4.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **38** | Снарядная гимнастика. Перекладина. Подъём переворотом, выход силой на одну руку. Брусья параллельные . Стойка на плечах. | 1 |  |  |
| **39** | Единоборства. Самбо. Т.Б. на занятиях по самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **40** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **41** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **42** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **43** | Самбо. Приёмы самостраховки. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **44** | С/И, Баскетбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **45** | С/И Волейбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| **46** | **Лыжная подготовка**  **1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. ИОТ-026-12**  **2.Современные подходы в формировании здорового образа жизни школьников.** | 1 |  |  |
| **47** | Спортивные игры  Волейбол  1.Инструктаж по ТБ на занятиях по с/и. 2. Стойка и передвижение игрока. 3.Верхняя передача в парах, тройках. 4.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **48** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **49** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **50** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **51** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **52** | Лыжная подготовка  1.Подбор лыж, палок, ботинок. 2.Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |  |  |
| **53** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 1,5км. | 1 |  |  |
| **54** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2км. 4.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **55** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 2,5км. 4.Преодоление подъемов. | 1 |  |  |
| **56** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3км. 4.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **57** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника одновременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 3,5км. 4.Преодоление спусков. | 1 |  |  |
| **58** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4км. 4.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **59** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 4,5км. 4.Преодоление подъемов. | 1 |  |  |
| **60** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Прохождение дистанции 5км. 4.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **61** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Преодоление спусков. | 1 |  |  |
| **62** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **63** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **64** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **65** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **66** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **67** | Лыжная подготовка (лыжные ходы)  1.Техника попеременных ходов.  2.Переходы с хода на ход.  3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **68** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **69** | Лыжная подготовка  Лыжные ходы  1.Техника попеременных ходов. 2.Переходы с хода на ход. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| **70** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| **71** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **72** | Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **73** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **74** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **75** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **76** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **77** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **78** | Мини- футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **79** | **Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности** | 1 |  |  |
| **80** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и направления, передачи мяча различными способами. 3.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. 4.Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **81** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **82** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **83** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **84** | Спортивные игры  Баскетбол  1.Передвижение и остановки игрока. 2.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. 3.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. 4.Зонная защита, штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **85** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача в парах, тройках со сменой мест. 3.Верхняя подача, прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| **86** | Спортивные игры  Волейбол  1. Стойка и передвижение игрока. 2.Верхняя передача мяча в колоннах. 3.Верхняя подача на точность, прием мяча снизу после подачи. 4.Развитие скор-сил качеств. | 1 |  |  |
| **87** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **88** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **89** | Волейбол. Комбинации из остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **90** | Легкая атлетика  1.Инструктаж по ТБ. 2.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 3.Челночный бег. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **91** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в высоту  1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 2.Подтягивание. 3.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **92** | Лёгкая атлетика  Техника прыжка в высоту  1.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на оценку техники. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **93** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| **94** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции. 2.СБУ. 3.Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| **95** | Лёгкая атлетика  Техника спринтерского бега  1.Бег 100м на результат. 2.Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| **96** | Лёгкая атлетика  Техника метания  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **97** | Лёгкая атлетика  Техника метания.  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **98** | Лёгкая атлетика  Бег на средние дистанции  1.Бег 15 мин. 2. Полоса препятствий. 3.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **99** | Лёгкая атлетика  Техника метания.  1.Метание гранаты с 5-6 шагов разбега( на результат). 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| **100** | Лёгкая атлетика  Бег на средние дистанции  1.Бег 3000метров на результат. 2.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **101** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |
| **102** | Народные игры. Лапта. | 1 |  |  |