Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  естественно-научного цикла  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Рязанова Л.Е. \_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.№1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2022 – 2023 уч. год**

Уровень общего образования: среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 103

Учитель: Фомин Андрей Александрович

Программа разработана на основе: авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 касса» (М.: Просвещение, 2021)

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**«Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования приказ Министерства образования и науки от 17.05.2012 № 413 (с изменениями Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1578, [Приказ](https://base.garant.ru/71730758/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1002) Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. № 613, [Приказ](https://base.garant.ru/400118822/19f2d2e22a99a658d2f82de560a53784/#block_1) Минпросвещения России от 24 сентября 2020 г. №519).

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника:В.И.Лях «Физическая культура»10-11 класс– Москва. Просвещение, 2019. Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе в отводится 105 часов обязательной части. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 105 часов. (в результате объединение№ 87 «спринтерский бег» и №88 «прыжок в высоту» , № 95 «прыжок в высоту» и№ 96 «прыжок в высоту» .

Фактически- 103 часа.

**Цели и задачи**

**- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;**

**- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;**

**- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;**

**- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;**

**- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;**

**- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;**

**- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей**

**Планируемые результаты**

**1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;**

**2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;**

**3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;**

**4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;**

**5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);**

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:  укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; 3  формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;  формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, 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; в расширении меж предметных 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. Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане Учебный план МБОУ предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 207 ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе – 102 ч. Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Данная программа разработана для обучающихся Формы организации образовательного процесса. Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный. В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Система оценивания учащихся. Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели. Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры. К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура». Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок: Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой). Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя. Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов. Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике. В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. 5 Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Планируемые результаты учебного предмета, курса. Личностные результаты освоения курса: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) 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; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) 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; 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать: 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: 6 способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха; 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: – ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; – неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): – российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; – уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); – формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: – гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; 7 – признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; – готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; – приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост – оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; – готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; – способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; – 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; – экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; – эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта. 8 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социальноэкономических отношений: – уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: – физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности. Метапредметные результаты освоения курса должны отражать: 1) 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 в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) 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; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 5) 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; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) 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. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; 10 – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;  умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения  способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;  способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 11 Двигательные умения, навыки и способности: В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши). В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр. Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится: – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-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; 12 – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выпускник 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 Содержание учебного предмета, курса. Базовый уровень Физическая культура и здоровый образ жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при 13 выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Содержание курса (УМК В.И.Лях) Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой. Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования. 14 На уроках физической культуры целесообразно опираться на меж предметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Закрепление приемов самоконтроля. Спортивные игры Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований. Гимнастика с элементами акробатики Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Легкая атлетика Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Лыжная подготовка Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Практическая часть Спортивные игры Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации 15 из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. Легкая атлетика. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». 16 Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Техники метания малою мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

**Раздел «Содержание учебного предмета физическая культура»**

**(10 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| 1 | Базовая часть |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21  22  22  21  19  105 | 21  22  21  21  18  103 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |
| 1.4 | Легкая атлетика |
| 2 | Вариативная часть |
| 2.1 | Баскетбол |
| 2.2 | Кроссовая подготовка |
|  | Итого |

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 10класс

2022- 2023 уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№**  **По плану** | **№**  **Фак** | **Дата** | **Тип**  **№ урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** |
| **Спринтер­ский бег (5 ч)** | **1** | **1** | **01.09** | Вводный | Низкий старт ***(30 м).*** Стартовый разгон. Бег по дис­танции ***(70-90 м).*** Бег на результат ***(30 м).*** Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **2** | **2** | **02.09** | Комплексный | Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **3** | **3** | **06.09** | Комплексный | Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **4** | **4** | **08.09** | Комплексный | Низкий старт ***(30 м).*** Бег по дистанции ***(70-90 м).*** Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью  *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **5** | **5** | **09.09** | Учетный | Бег на результат ***(100 м).*** Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | *Уметь:*бегать с макси­мальной скоростью  *(100 м)* | «5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. | Ком­плекс 1 |
| **Прыжок в длину (3 ч)** | **6** | **6** | **13.09** | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | *Уметь:*прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **7** | **7** | **15.09** | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:*прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **8** | **8** | **16.09** | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3»-410 см | Ком­плекс 1 |
| **Метание**  **гра­наты (3 ч)** | **9** | **9** | **20.09** | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **10** | **10** | **22.09** | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **11** | **11** | **23.09** | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Ком­плекс 1 |
| **Бег по пере­сеченной**  **ме­стности**  **(10 ч)** | **12** | **12** | **27.09** | Комплексный | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­вании по кроссу | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **13** | **13** | **29.09** | Совершенст­вования | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­вании по кроссу | Пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **14** | **14** | **30.09** | Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **15** | **15** | **04.10** | Комплексный | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **16** | **16** | **06.10** | Комплексный | Развитие выносливости. Футбол. Правила соревно­ваний по кроссу | Уметь: бегать в равномер­ном темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **17** | **17** | **07.10** | Комплексный | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **18** | **18** | **11.10** | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **19** | **19** | **13.10** | Комплексный | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие выносливости. Футбол. Правила соревнова­ний по кроссу | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **20** | **20** | **14.10** | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 1 |
| **21** | **21** | **18.10** | Учетный | Бег на результат (3000 м) Опрос по теории | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин | Ком­плекс 1 |
| Баскетбол (21ч) | 22 | 22 | 20.10 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 23 | 23 | 21.10 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 24 | 24 | 25.10 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 \* 1). Учебная игра. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 25 | 25 | 27.10 | Совершенст - вования | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 26 | 26 | 28.10 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2\*1\*2).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 27 | 27 | 08.11 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1\*3\*1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 28 | 28 | 10.11 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 29 | 29 | 11.11 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 \* 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 30 | 30 | 15.11 | Совершенст­вования | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| **31** | **31** | **17.11** | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| **32** | **32** | **18.11** | Совершенст­вования | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| **33** | **33** | **22.11** | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| **34** | **34** | **24.11** | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| **35** | **35** | **25.11** | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком движений. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 36 | 36 | 29.11 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 37 | 37 | 01.12 | Совершенст­вования | Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовыхкачест. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения веде­ния мяча | Ком­плекс 3 |
| 38 | 38 | 02.12 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 39 | 39 | 06.12 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 40 | 40 | 08.12 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва-ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения веде­ния мяча | Ком­плекс 3 |
| 41 | 41 | 09.12 | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 42 | 42 | 13.12 | Совершенст­вования | Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| Волейбол (21ч) | 43 | 43 | 15.12 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 44 | 44 | 16.12 | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 45 | 45 | 20.12 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 46 | 46 | 22.12 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 47 | 47 | 23.12 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 48 | 48 | 27.12 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 49 | 49 | 10.01 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 50 | 50 | 12.01 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 51 | 51 | 13.01 | Комплексный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 52 | 52 | 17.01 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 53 | 53 | 19.01 | Комплексный | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 54 | 54 | 20.01 | Совершенст­вования | Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 55 | 55 | 24.01 | Совершенст­вования | Прямой . нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 56 | 56 | 26.01 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 57 | 57 | 27.01 | Совершенст­вования | Прямой . нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 58 | 58 | 31.01 | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 59 | 59 | 02.02 | Совершенст­вования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действияв игре | Техника выпол­нения подачи мяча | Ком­плекс 3 |
| 60 | 60 | 03.02 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 61 | 61 | 07.02 | Совершенст­вования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выпол­нения нападаю­щего удара | Ком­плекс 3 |
| 62 | 62 | 09.02 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| 63 | 63 | 10.02 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |
| Висы и упо­ры. Лазание  (11 ч) | 64 | 64 | 14.02 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 65 | 65 | 16.02 | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 66 | 66 | 17.02 | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 67 | 67 | 21.02 | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать  по канату в два приема; выполнять строевые уп­ражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 68 | 68 | 28.02 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 69 | 69 | 02.03 | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 70 | 70 | 03.03 | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 71 | 71 | 07.03 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 72 | 72 | 09.03 | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 73 | 73 | 10.03 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 74 | 74 | 14.03 | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12 р.; «4»- 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с | Ком­плекс 2 |
| Акробатиче­ские упраж­нения.  Опор­ный прыжок  (11 ч) | 75 | 75 | 16.03 | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 76 | 76 | 17.03 | Комплексный | Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 77 | 77 | 28.03 | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­А на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 78 | 78 | 30.03 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 79 | 79 | 31.03 | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 80 | 80 | 04.04 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 81 | 81 | 06.04 | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 82 | 82 | 07.04 | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 83 | 83 | 11.04 | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 84 | 84 | 13.04 | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 2 |
| 85 | 85 | 14.04 | Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Оценка техники выполнения эле­ментов | Ком­плекс 2 |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | 86 | 86 | 18.04 | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 87 | 87 | 20.04 | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 88 |
| 89 | 88 | 21.04 | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Ком­плекс 4 |
| Метание мяча и грана­ты  (3 ч) | 90 | 89 | 25.04 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 91 | 90 | 27.04 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 92 | 91 | 28.04 | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Ком­плекс 4 |
| Прыжок  в высоту  (4 ч) | 93 | 92 | 02.05 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 94 | 93 | 04.05 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 95 | 94 | 05.05 | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег:  «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Ком­плекс 4 |
| 96 | Комплексный | Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Ком­плекс 4 |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (9 ч) | 97 | 95 | 11.05 | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 98 | 96 | 12.05 | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 99 | 97 | 16.05 | Комплексный | Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Пре­одолевать во время кросса препятствия. | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 100 | 98 | 18.05 | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | Уметь: бегать в равномер­ном темпе; пре­одолевать во время кросса препятствия | «5»- 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин | Ком­плекс 4 |
| 101 | 99 | 19.05 | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 102 | 100 | 23.05 | Комплексный | Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |
| 103 | 101 | 25.05 | Комплексный | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (25 мин); пре­одолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **104** | **102** | 26.05 | Совершенст­вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин);  пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |
|  | **105** | **103** | **3**0.05 | Совершенст­вования | Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 25 мин);  пре­одолевать препятствия | Текущий | Ком­плекс 4 |

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение.

Лях В.И. Учебник Физическая культура (базовый уровень) 10-11 Просвещение 2019г

В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2016.

В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: «Просвещение», 1997.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.

Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.

А.И. Жилкин и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.

Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.

Гимнастика. Учебник / М.Л.Журавин и др. – М.: «Академия», 2001.

П.К.Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Вла-дос», 2003.

Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.

Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.

Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 9 класс. – Спб.: Тригон, 2008.

Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 11 класс. – Спб.: Тригон, 2008.

650 гимнастических упражнений. Учебное пособие. / под ред. А.К.Гринкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

Нестандартные уроки физкультуры. 7 класс. Сост. Никифорова Н.Ю. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.

Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 классы. / сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005.

Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Программа «Фитнесс в школе – Калланетик». (Система статических и растягивающих упражнений).

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

***гимнастика с основами акробатики:***

козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, бревно напольное, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

***легкая атлетика:***

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гранаты;

Стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка(10 м),

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.