

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

 /Т.В.Волкова/

Протокол от 26.08.2021г. №1

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /Е.Н.Лебедева/

« 26 » августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 /С.Я.Шкодин/

Приказ от 30.08.2021г. № 141



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Чумаченко Светланы Алексеевны

(ФИО автора)

высшая

(квалификационная категория)

по физической культуре, 10-11 классы, В.И. Лях, 102ч+102ч

(предмет, класс, состав УМК, количество часов)

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе нормативных документов и учебно-методического обеспечения реализации программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования науки РФ от 17.05.2012 №413 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Жирновской СОШ 10-11 класс ФГОС;
5. Учебный план МБОУ Жирновской СОШ на 2021-2022 г.г;
6. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Жирновской СОШ.
7. Примерные программы по учебным предметам. (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2020).

Цели и задачи изучения физической культуры на уровне среднего общего образования

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является 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

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном

развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы предусматривается использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств.

Рабочая программа для 10-11 класса разработана в соответствии с Учебным планом МБОУ Жирновской СОШ общего среднего образования.

По годовому календарному графику 34 учебных недель в 10 классе и 34 учебные недели в 11 классе. Курс рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество учебных часов за 2 года - $100+101 = 101$ час .

Используемые учебно-методические пособия и электронные ресурсы:

- Примерные программы по учебным предметам. (Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях.М.: Просвещение, 2020.
- <http://www.alleng.ru>
- <http://www.proskolu.ru/org>
- www.metod-kopilka.ru
- <http://festival.1september.ru>
- <http://pedsovet.org>
- <http://www.1september.ru/>
- Тестирование on-line: 5-11 классы: <http://www.kokch.kts.ru/cdo/>
- Единая коллекция образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов. <http://fcior.edu.ru/>

Планируемые результаты обучения

Изучение предмета физическая культура способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Предметом обучения физической культуре в средней школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Общетеоретические и исторические сведения»

По окончании изучения курса на базовом уровне учащийся научится:

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

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

По окончании изучения курса на базовом уровне учащийся получит возможность научиться:

Составлять:

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

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

По окончании изучения курса на базовом уровне учащийся научится:

Осуществлять:

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

Учащийся 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

Раздел «Физическое совершенствование»

По окончании изучения курса на базовом уровне учащийся научится:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девочки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, ; 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки), , выполнять комплекс вольных упражнений (девочки);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Учащийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжкам в длину и высоту с разбега;
- метанию гранаты;
- техническим приемам и командно-тактическим действиям в командных (игровых) видах; .
- прохождение полосы препятствий;
- кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Содержание учебного предмета, курса 10 класс

1. Основы знаний о физической культуре. Общетеоретические и исторические сведения.

Материал раздела рассматривается на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовительной и заключительной части урока и не выносятся в тему отдельного урока.

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятия о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними.

2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (100 ч.)

2.1. Кроссовая подготовка 18 час

Выполнять: бег по пересечённой местности до 15 мин.

- кросс 2000м, 3000 м с учетом времени, 5000м (юноши) без учета времени

Выполнять: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Выполнять: Специальные беговые упражнения.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты

Выполнять: Бег 1000 м; 800 м, 500м на время

Знания

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

Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

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

2.2.Легкая атлетика 23 часа

Выполнять бег на короткие дистанции.

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

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

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

Выполнять прыжки в длину и высоту.

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

Развитие скоростно - силовых способностей.

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

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Знания

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

Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

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

2.3 Гимнастика с элементами акробатики (20 ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

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

Совершенствование ОРУ без предметов

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

Совершенствование ОРУ с предметами

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

Освоение и совершенствование опорных прыжков

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

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

Развитие координационных способностей

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

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

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

Знания

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими способностями.

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

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

Совершенствование организаторских умений

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

2.4. Спортивные игры (39 ч.)

Баскетбол (10ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Волейбол (14 ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Футбол (6 ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

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

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Настольный теннис 9 час

Выполнять: Выполнять технические элементы

- владение ракеткой и передвижения у стола.

Знать:

Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков).

Всего: 100ч

Содержание учебного предмета.

11 класс

1. Основы знаний о физической культуре. Общетеоретические и исторические сведения. Материал раздела рассматривается на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовительной и заключительной части урока и не выносятся в тему отдельного урока.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (101 ч.)

2.1. Кроссовая подготовка 18 час

Выполнять : бег по пересечённой местности до 15 мин.

- кросс 2000м, 3000 м с учетом времени, 5000м (юноши) без учета времени

Выполнять: Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Выполнять: Специальные беговые упражнения.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты

Выполнять: Бег 1000 м; 800м, 500м на время

Знания

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

Самостоятельные занятия тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

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

2.2. Лёгкая атлетика (23 ч.)

Выполнять бег на короткие дистанции.

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

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

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

Выполнять прыжки в длину и высоту.

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

Развитие скоростно – силовых способностей.

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

Выполнять метания в цель и на дальность.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие координационных способностей.

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

Знания

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

Самостоятельные занятия

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

Совершенствование организаторских умений

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

2.3.Гимнастика с элементами акробатики (20ч.)

Совершенствование строевых упражнений.

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

Совершенствование ОРУ без предметов

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

Совершенствование ОРУ с предметами

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

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

Развитие координационных способностей

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

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

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

Знания

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими способностями.

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

2.4. Спортивные игры (40 ч.)

Баскетбол (10 ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Волейбол (14 ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Футбол (6ч.)

Выполнять технические элементы

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

Выполнять тактические действия

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

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

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Настольный теннис 9 час

Выполнять:Выполнять технические элементы

- владение ракеткой и передвижения у стола.

Знать:

Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.

Углубление знаний о спортивных играх

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

Самостоятельные занятия

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

Овладение организаторскими умениями

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

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Всего: 101ч

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Кол -во час ов	Характеристика учебной деятельности	В том числе
				Контрольные работы/тесты
	Раздел1. Основы знаний о физической культуре			
1	Общетеоретические и исторические сведения.	Материал раздела рассматривается на каждом	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации». Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных	

		уроке в течение учебного года в ходе подготовки к учебной и учебно-спортивной деятельности и урока и не выносятся в тему урока.	заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб	
	Раздел 2.Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование.			
2.1	Кроссовая подготовка	18	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования кроссового бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	Входная контрольная работа. Зачет кроссовый бег 1000 м, 2000 м девушки, 3000 м - юноши

			физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
2.2	Легкая атлетика	23	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	Бег 30 м, с Бег 100 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Метание гранаты 500 г девушки, 700 юноши

			способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику обще-развивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы обще-развивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, выносливости, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития	Контрольная работа № 1 по теме «Здоровый образ жизни». Прыжки на скакалке, подъем туловища из положения лежа за 1 мин, прыжок в длину с места.

			физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
2.4	Спортивные игры			
	Баскетбол	10	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и	Контрольная работа № 2 по теме «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение» . Техника передвижений; ловли, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу.

			управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Волейбол	14	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники приёма и передачи мяча, оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	Техника передвижения, приёма и передачи мяча, нападающего удара, подачи, защитных действий
	Футбол	6	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения;	Итоговая контрольная работа. Техника передвижений и

			ударов по мячу и остановок мяча, оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	владение мячом.
	Настольный теннис	9	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; ударов по мячу, оценивают технику передвижения, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия по настольному теннису со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют	Техника передвижений; ударов по мячу , стоек игрока.

			правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	
	Всего:	100		4

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема	Кол -во час ов	Характеристика учебной деятельности	В том числе
				Контрольные работы/тесты
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре				
1	Общетеоретическое и исторические сведения.	Материал раздела рассматривается на каждом уроке в течение учебного года в ходе подготовки и заключения учебной части урока и не выносятся	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений. Раскрывают особенности основных форм занятий физическими	

		ся в тему отде льно го урок а.	упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Параолимпийских игр.	
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование.			
2.1	Кроссовая подготовка	18	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования кроссового бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Входная контрольная работа. Зачет Кроссовый бег 1000 м, 2000 м девушки, 3000 м - юноши

2.2	Легкая атлетика	23	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в Бег 30 м, с Бег 100 м, Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Метание гранаты 500 г девушки, 700 юноши
-----	-----------------	----	---

			подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику обще-развивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы обще-развивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, выносливости, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Контрольная работа № 1. Прыжки на скакалке, подъем туловища из положения лежа за 1 мин, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.
2.4	Спортивные игры			
	Баскетбол	10	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных	Техника передвижений; ловли, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу.

			элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения;. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча;. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Волейбол	14	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения, техники приёма и передачи мяча, оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в	Контрольная работа № 2 Техника передвижения, приёма и передачи мяча, нападающего удара, подачи, защитных действий

			процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Футбол	7	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; ударов по мячу и остановок мяча, оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Итоговая контрольная работа Техника передвижений и владение мячом.

			деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	
	Настольный теннис	9	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; ударов по мячу , оценивают технику передвижения, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия по настольному теннису со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	Техника передвижений, стоек игрока.; ударов по мячу.
	Всего:	101		4

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

**Календарно-тематическое планирование
по учебному курсу «физическая культура»
для 10 класса**

(приложение к рабочей программе по учебному курсу «Физическая культура »для 10-11
классов по УМК В.И Лях.)

Составила:

учитель физической культуры
высшей категории
Чумаченко Светлана Алексеевна

2021 – 2022 учебный год

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 10 класс

По годовому календарному графику 34 учебных недели. Курс рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество учебных часов за год - 102 час.

Согласно утверждённому расписанию в календарно - тематическом планировании уменьшено количество часов на 2 часа, поэтому общее количество 100 часов в год . В связи с этим прохождение программного материала будет осуществлено за счет уплотнения материала, отведенного на тему «Легкая атлетика» 1 час, «Футбол» 1 час.

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	По плану	Факт	
1. Кроссовая подготовка (8 часов)			
1	02.09.2021		Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятии. Кроссовый бег до 15 мин
2	06.09.		Входная контрольная работа. Бег по пересеченной местности.
3	07.09		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка. Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой девушки.
4	09.09.		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Зачет
5	13.09		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
6	14.09		Кроссовая подготовка. Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.
7	16.09		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Оценивание результата подтягивание. Понятие о темпе упражнения.
8	20.09		Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров(девушки) 3000 юноши
2. Легкая атлетика (12 часов)			
9	21.09		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятии. Бег 30 м.
10	23.09		Легкая атлетика. Круговая тренировка. Развитие скоростных качеств.
11	27.09		Легкая атлетика. Бег 100 м. Техника бега
12	30.09		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка.
13	04.10		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.
14	05.10		Легкая атлетика. Совершенствование скоростных качеств
15	07.10		Легкая атлетика. Челночный бег. Техника бега.
16	11.10		Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки
17	12.10		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка.

			Челночный бег. Прыжок в длину с места.
18	14.10		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка. Техника метания гранаты.
19	18.10		Легкая атлетика. Техника метания гранаты.
20	19.10		Легкая атлетика. Оценивание результата метание гранаты.
3. Футбол (4 часа)			
21	21.10		Футбол. Техника безопасности на занятии. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
22	25.10		Футбол. Круговая тренировка. Варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника. Подтягивание
23	26.10		Футбол. Варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника,
24	28.10		Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. совершенствование техники передач мяча.
4. Гимнастика (20 ч.)			
25	08.11		История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
26	09.11		Упражнения обще-развивающей направленности с предметами и без предметов.
27	11.11		Строевые действия в шеренге и колонне. Комбинации гимнастических упражнений
28	15.11		Совершенствование кувырка вперед, назад – слитно.
29	16.11		Разучивание акробатическое соединение из 3 – 4 элементов.
30	18.11		Контроль кувырков вперёд и назад слитно. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.
31	22.11		Комплексный. ОРУ на осанку. Сгибание и разгибание рук в упоре.
32	23.11		Контроль самостоятельно составленной комбинации учащимися из ранее разученных элементов.
33	25.11		ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами.
34	29.11		Стойка на руках . Кувырок назад(М). Стойка на лопатках – (Д).
35	30.11		Комбинации из ранее изученных упражнений.
36	02.12		Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.
37	06.12		Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Комбинация в равновесии.
38	07.12		Учетный. ОРУ со скакалкой.
39	09.12		Развитие силовых способностей, гибкости.
40	13.12		Составление комбинации из ранее разученных элементов.
41	14.12		Контрольная работа № 1 за 1 полугодие по теме «Здоровый образ жизни»
42	17.12		ОРУ. Развитие гибкости
43	20.12		ОРУ. Учётный. Контроль развития гибкости
44	21.12		Учётный. Контроль поднимания туловища из положения лёжа за 1 мин.
5. Настольный теннис (4 часа).			
45	23.12		Настольный теннис. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
46	27.12		Настольный теннис.

			Владение ракеткой и передвижения у стола.
47	28.12		Настольный теннис. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.
48	30.12		Настольный теннис. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.
6. Спортивные игры (24 часа)			
6.1. Волейбол (14 часов)			
49	13.01.2022		Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.
50	17.01		Совершенствования. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.
51	18.01		Передачи мяча.
52	20.01		Совершенствования. Передача над собой, во встречных колоннах, в парах.
53	24.01		Совершенствования. Передача в парах и тройках. Развитие скоростно-силовых способностей
54	25.01		Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Игра по упрощенным правилам
55	27.01		Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Развитие выносливости.
56	31.01		Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.
57	01.02		Учётный. Прием подачи на оценку. Игра по упрощенным правилам
58	03.02		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	07.02		Учётный. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
60	08.02		Комбинации из разученных элементов.
61	10.02		Учётный. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.
62	14.02		Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.
6.2 Баскетбол (10 часов).			
63	15.02		Вводный. ТБ на уроках баскетбола. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока.
64	17.02		Ведение мяча с активным сопротивлением.
65	21.02		Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением.
66	22.02		Бросок одной от головы с места.
67	24.02		Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
68	28.02		Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением.
69	01.03		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
70	03.03		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок
71	07.03		Позиционное нападение со сменой мест.
72	10.03		Учётный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок
6.3. Настольный теннис (5 часов)			
73	14.03		Настольный теннис. Повторение правил игры и техника безопасности. Игра по правилам.
74	15.03		Настольный теннис. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
75	17.03		Настольный теннис. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

76	21.03		Контрольная работа № 2 по теме «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»
77	22.03		Настольный теннис. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
7. Кроссовая подготовка (10 часов)			
78	04.04		Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятии. Кроссовый бег до 15 ми
79	05.04		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка. Бег 1000 метров
80	07.04		Кроссовая подготовка. Бег 15мин.
81	11.04		Кроссовая подготовка. Бег 15 минут. Преодоление препятствий.
82	12.04		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Зачет.
83	14.04		Кроссовая подготовка. Бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Подтягивание.
84	18.04		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка.
85	19.04		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 2000 м (д), 3000 (м)
86	21.04		Кроссовая подготовка.ОРУ. Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) совершенствование ОФК
87	25.04		Кроссовая подготовка.Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.
8. Легкая атлетика (11 часов)			
88	26.04		Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон.
89	28.04		Контроль техники: низкий старт и стартовый разгон. Прыжки через скакалку.
90	02.05		Легкая атлетика. Бег до 9 мин с ускорением по 80 – 100м.
91	03.05		Легкая атлетика. Техника метания гранаты с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
92	05.05		Легкая атлетика. Учётный. Контроль метание гранаты на дальность с 5-6 шагов.
93	10.05		Легкая атлетика. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Оценивание результата в подтягивании на перекладине.
94	12.05		Легкая атлетика Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.
95	16.05		Легкая атлетика. Контроль бега на 30 м. Развитие скоростных качеств.
96	17.05		Легкая атлетика. Контроль бега на 100 м. Развитие скоростных качеств.
97	19.05		Легкая атлетика. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Итоговая контрольная работа
98	23.05		Легкая атлетика. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
Футбол. (2 часа)			
99	24.05		Футбол. Техника безопасности на занятии. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
100	26.05		Футбол. Совершенствование техники передач мяча. Игра по правилам.
итого	100 часов		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жирновская средняя общеобразовательная школа

**Календарно-тематическое планирование
по учебному курсу «физическая культура»
для 11 класса**

(приложение к рабочей программе по учебному курсу «Физическая культура »для 10-11
классов по УМК В.И Лях.)

Составила:

учитель
физической культуры высшей категории
Чумаченко Светлана Алексеевна

2021 – 2022 учебный год

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 11 класс

По годовому календарному графику 34 учебных недели. Курс рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество учебных часов за год - 102 час .

Согласно утверждённому расписанию в календарно - тематическом планировании уменьшено количество часов на 1 час , поэтому общее количество 101 час в год . В связи с этим прохождение программного материала будет осуществлено за счет уплотнения материала, отведенного на тему «Легкая атлетика» 1 час .

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	По плану	Факт	
1. Кроссовая подготовка (8 часов)			
1	02.09.2020		Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятии.
2	03.09.2020		Входная контрольная работа. Бег по пересеченной местности.
3	07.09		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка.
4	09.09.		Кроссовая подготовка. Бег 15мин.
5	10.09		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
6	14.09		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров зачет
7	16.09		Кроссовая подготовка. Подтягивание.
8	17.09		Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров(девушки) 3000м юноши
2. Легкая атлетика (12 часов)			
9	21.09		Легкая атлетика. Бег 30 м. Подтягивание.
10	23.09		Легкая атлетика. Круговая тренировка. Развитие скоростных качеств.
11	24.09		Легкая атлетика. Совершенствование скоростных качеств
12	28.09		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка.
13	30.09		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.
14	01.10		Легкая атлетика. Бег 100 м. Техника бега.
15	05.10		Легкая атлетика. Челночный бег.Техника бега.
16	07.10		Легкая атлетика. Эстафетный бег.
17	08.10		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка. Челночный бег. Прыжок в длину с места.
18	12.10		Легкая атлетика. ОРУ. Круговая тренировка. Техника метания гранаты.
19	14.10		Легкая атлетика. Техника метания гранаты.
20	15.10		Легкая атлетика. Метание гранаты.
3. Футбол (4 часа)			

21	19.10		Футбол. Техника безопасности на занятии. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
22	21.10		Футбол. Круговая тренировка. Варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника. Подтягивание
23	22.10		Футбол. Варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника,
24	26.10		Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. совершенствование техники передач мяча.
4. Гимнастика (20 ч.)			
25	28.10		История гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
26	09.11		Упражнения обще-развивающей направленности с предметами и без предметов.
27	11.11		Комбинации гимнастических упражнений
28	12.11		Совершенствование кувырка вперед, назад – слитно.
29	16.11		Разучивание акробатическое соединение из 3 – 4 элементов.
30	18.11		Контроль кувырков вперёд и назад слитно. Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.
31	19.11		Контрольная работа № 1 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»
32	23.11		Контроль самостоятельно составленной комбинации учащимися из ранее разученных элементов.
33	25.11		ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами.
34	26.11		Стойка на руках . Кувырок назад(М). Стойка на лопатках – (Д).
35	30.11		Комбинации из ранее изученных упражнений.
36	02.12		Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.
37	03.12		Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Комбинация в равновесии.
38	07.12		Учетный. ОРУ со скакалкой.
39	09.12		Развитие силовых способностей, гибкости.
40	10.12		Составление комбинации из ранее разученных элементов.
41	14.12		Комплексный. ОРУ на осанку.
42	16.12		ОРУ. Развитие гибкости ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре.
43	17.12		ОРУ. Учётный. Контроль развития гибкости
44	21.12		Учётный. Контроль поднимания туловища из положения лёжа за 1 мин.
5. Настольный теннис (4 часа).			
45	23.12		Настольный теннис. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
46	24.12		Контрольная работа № 1 за 1 полугодие по теме «Медико-биологические основы в физкультурно-спортивной деятельности»
47	28.12		Настольный теннис. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.
48	30.12		Настольный теннис. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.
6. Спортивные игры			
Волейбол (14 часов)			
49	13.01.2022		Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.

50	14.01		Совершенствования. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.
51	18.01		Передачи мяча.
52	20.01		Совершенствования. Передача над собой, во встречных колоннах, в парах.
53	21.01		Совершенствования. Передача в парах и тройках. Развитие скоростно-силовых способностей
54	25.01		Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Игра по упрощенным правилам
55	27.01		Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Развитие выносливости.
56	28.01		Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.
57	01.02		Учётный. Прием подачи на оценку. . Игра по упрощенным правилам
58	03.02		Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	04.02		Учётный. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
60	08.02		Совершенствования. Комбинации из разученных элементов.
61	10.02		Учётный. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.
62	11.02		Контрольная работа № 2
Баскетбол (10 часов).			
63	15.02		Вводный. ТБ на уроках баскетбола. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока.
64	17.02		Ведение мяча с активным сопротивлением.
65	18.02		Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением.
66	22.02		Бросок одной от головы с места.
67	24.02		Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.
68	25.02		Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением.
69	28.02		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
70	01.03		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок
71	03.03		Позиционное нападение со сменой мест.
72	04.03		Учётный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок
7. Настольный теннис (5 часов)			
73	10.03		Настольный теннис. Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
74	11.03		Настольный теннис. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
75	15.03		Настольный теннис. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
76	17.03		Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 10 мин. Техника безопасности на занятии.
77	18.03		Кроссовый бег до 10 мин. Бег по пересеченной местности.
8 . Кроссовая подготовка (10 часов)			
78	22.03		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка. Бег 1000 метров
79	01.04		Кроссовая подготовка. Бег 15мин.
80	05.04		Кроссовая подготовка.

			Бег 15 минут. Преодоление препятствий.
81	07.04		Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров. Зачет.
82	08.04		Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Подтягивание.
83	12.04		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка.
84	14.04		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 2000 м(д), 3000 (м)
85	15.04		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 15 мин
86	19.04		Кроссовая подготовка. ОРУ. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения.
87	21.04		Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий.
9.Легкая атлетика (11 часов)			
88	22.04		Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон
89	26.04		Легкая атлетика. Техника метания гранаты с разбега. Бег до 9 мин с ускорением по 80 – 100м.
90	28.04		Легкая атлетика. Совершенствование техники метания
91	29.04.		Легкая атлетика. Учётный. Контроль метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых
92	03.05		Легкая атлетика. Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Итоговая контрольная работа.
93	05.05		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.
94	06.05		Легкая атлетика. Контроль бега на 30 м.
95	10.05		Легкая атлетика. Контроль бега на 100 м.
96	12.05		Легкая атлетика. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.
97	13.05		Легкая атлетика. Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.
98	17.05		Легкая атлетика. Совершенствование бег с препятствиями. Бег до 10 мин.
10. Футбол. 3 часа			
99	19.05		Футбол. Техника безопасности на занятии. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
100	20.05		Футбол. Круговая тренировка. Варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника. Подтягивание
101	24.05		Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Игра по правилам.
Итого	101 час		