




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыбно-Слободская гимназия №1»
Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО учителей физической культуры  / Р.И.Минугалиев/ Протокол №1 от «25» августа 2021 г.	«Согласовано» заместитель директора по УР  /М.А.Хазиев/ «26» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Рыбно- Слободская гимназия №1»  /Д.И.Халимова/ Приказ № _____ от «27» августа 2021 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от
«27» августа 2021 г.

пгт Рыбная Слобода, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе следующих **нормативных документов**:

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- 3) Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1»
- 4) Положение о рабочей программе МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1» от 27.08.2021 г.
- 5) Учебный план МБОУ «Рыбно-Слободская гимназия №1»

На изучение предмета отводится 207 часов: в 10 классе по 105 часов (3 часа в неделю), в 11 классах по 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые личностные результаты освоения ООП

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):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского 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;

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;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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 социально-экономических 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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.

2. 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;

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.

3. 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

10 класс

Обучающийся на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Знания о физической культуре

Обучающийся на базовом уровне научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;*
- *характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся на базовом уровне научиться:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Обучающийся на базовом уровне научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (легкими и тяжелыми предметами).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

11 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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.

Знания о физической культуре

Выпускник на базовом уровне научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Выпускник получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной*

профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник на базовом уровне научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы в футболе, волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)*

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Спортивно - оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – Эстафетный бег. Бег на средние дистанции 600м, 800м. Бег на результат (100м). Финиширование. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перекидной» и «перешагивание» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км.

Баскетбол - Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места и с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Нападение против зонной защиты (2x1x2), (1x3x1). Подготовка к соревновательной деятельности. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния. Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Нападение против личной защиты. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Сочетание приемов: ведение, бросок.

Гимнастика с элементами акробатики - Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема на скорость. Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях. Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Комбинация из разученных элементов. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня. Опорный прыжок через козла.

Лыжная подготовка – Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Элементы тактики лыжных ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. совершенствуя ранее изученные ходы. Соревнования по лыжным гонкам.

Волейбол - Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Футбол, мини-футбол – Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, головой в прыжке с разбега. Финты. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Смешанная система защиты. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.

Плавание - (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории). Совершенствование техники плавания на боку. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники плавания: брасс. Элементы водного поло. Совершенствование техники плавания: кроль на груди, кроль на спине. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке. Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия

на основные мышечные группы. Аэробика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.

Прикладная физическая подготовка

Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги. Приемы страховки при падении на спину. Полоса препятствий. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
1	Низкий старт (до 40 м) Легкая атлетика. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. История олимпийских игр. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование	1	
4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
5	Входной контрольный тест. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Развитие скоростных способностей	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
7	Прыжок в длину. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические	1	

	основы прыжков		
8	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжок в длину на результат. Кроссовый бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1	
11	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
12(1)	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	
13(2)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1) Развитие скоростных качеств	1	
14(3)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мячи различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	
15(4)	Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	1	
16(5)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	

17(6)	Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств	1	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
18(7)	Передача мяча различными способами в движении.	1	
19(8)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
20(9)	Зонная защита (2 x 3).	1	
21(10)	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	
22(11)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств	1	
23(12)	Оценка техники ведения мяча. Развитие скоростных качеств.	1	
24(13)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1x 2), Развитие скоростных качеств	1	
25(14)	Оценка техники передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
2 26(15)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	1	
2 27(16)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1	

28(1)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств		
29(2)	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	
30(3)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Оценка техники штрафного броска.	1	
31(1)	Гимнастика Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1	
32(2)	Повороты в движении. ОРУ на месте.(Ю):Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Д):Толчком ног подъем на верхнюю жердь. Упражнения ритмической гимнастики. Развитие силы	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения
33(3)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.(Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	1	
34(4)	(Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Толчком двух ног вис углом. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	

35(5)	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. (Ю):Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д):Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1
36(6)	ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
37(7)	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	1
38(8)	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1
39(9)	Опорный прыжок с разбега. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня-(Ю), козла-(Д). Развитие скоростно-силовых качеств	1
40(10)	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой - (Д). Развитие скоростно-силовых качеств	1
41(11)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	1
42(12)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.(Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1
43(13)	(Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1

44(14)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	1	
45(15)	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. (Ю): Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук.(Д): Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	1	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
46(16)	Лазание по канату в два приема без помощи рук	1	
47(17)	Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.(дев.)	1	
48(18)	Оценка техники выполнения упражнения. (Ю):Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. (Д):Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	1	
49(1)	Лыжная подготовка. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основы закаливания организма. Прохождение дистанции 2 км	1	
50(2)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1	
51(3)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	1	
52(4)	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	1	
53(5)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	1	

	комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе			
54(6)	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	1		
55(7)	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход .Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе.	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	
56(8)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	1		
57(9)	Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1		
58(10)	Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	1		
59(11)	Спуски и подъемы. Прохождение 4км	1		
60(12)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1		
61(13)	Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.	1		- осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.
62(14)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Соревнования по лыжным гонкам, прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	1		-осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.
63(1)	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ			

64(2)	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
65(3)	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
66(4)	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
67(5)	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
68(6)	Оценка техники передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Учебная игра. Развитие координационных способностей			
69(7)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
70(8)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
71(9)	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
72(10)	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
73(11)	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.			
74(12)	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
75(13)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
76(14)	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.			
77(15)	Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
78(16)	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. Развитие			

	координационных способностей		
79(1)	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.		
80(2)	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
81(3)	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
82(1)	Плавание. Освоение техники плавания: плавание на боку. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Инструктаж по технике безопасности: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.		
83(2)	Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Выполнение обязанности судей. Специальные подводные упражнения на суше. Упражнения на суше для совершенствования плавания кролем на спине. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.		
84(3)	Специальные плавательные упражнения для изучения плавания в одежде. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Координационные упражнения на суше. Одиночные упражнения. Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Упражнения для развития силы.		
85(1)	Футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол.		
86(2)	Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол.		
87(3)	Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Остановки мяча. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол.		Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего
88(4)	Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в		

	футбол.		обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	
89(5)	Удары по мячу серединой лба в прыжке. Удар боковой частью лба. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.			
90(6)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола.			
91(7)	Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Игра в футбол.			
92(8)	Итоговое тестирование. Игра в футбол.			
93(9)	Удары по мячу. Остановки мяча. Ведение по спирали. Игра в футбол.			
94(10)	Остановка мяча грудью. Ведение мяча. Ведение по «спирали». Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра в футбол.			
95(11)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств.			
96(1)	Легкая атлетика. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
97(2)	Низкий старт (30 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			
98(3)	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции.			
99(4)	Бег 100 м на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Основы туристской подготовки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			

100(5)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания		
101(6)	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
102(7)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Метание гранаты на дальность. Барьерный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
103(8)	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
104(9)	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
105(10)	Прыжок в высоту с полного разбега на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Развитие скоростно-силовых качеств		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
2.	Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег.	1	
3.	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат (30м).	1	
4.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	
5.	Бег на результат (100м). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1	

7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
8.	Прыжок в длину на результат.	1		
9.	Метание гранаты из разных положений.	1		
10.	Метание гранаты на дальность с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
11.	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1	- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;	
12(1)	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением.	1		
13(2)	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1		
14(3)	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1		
15(4)	Быстрый прорыв (2 x 1). (3x1).	1		
16(5)	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	1		
17(6)	Нападение против зонной защиты (1x3 x 1).	1		
18(7)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
19(8)	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	1		
20(9)	Нападение против зонной защиты.(2 x 3). Учебная игра.	1		
21(10)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
22(11)	Нападение против зонной защиты (2 x 3).	1		Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников.
23(12)	Нападение против личной защиты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1		
24(13)	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1		
25(14)	Бросок полукрюком в движении.	1		
26(15)	Индивидуальные действия в защите.	1		
27(16)	Нападение через центрового. Учебная игра.	1		
28(1)	Индивидуальные действия в защите.	1		
29(2)	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1		

30(3)	Оценка техники выполнения ведения мяча.	1		
31(1)	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1		
32(2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения	
33(3)	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом.	1		
34(4)	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	1		
35(5)	Лазание по канату в два приема на скорость.	1		
36(6)	Повороты в движении.	1		
37(7)	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	1		
38(8)	Подтягивания на перекладине.	1		
39(9)	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
40(10)	Оценка техники выполнения элементов.	1		
41(11)	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	1		
42(12)	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
43(13)	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(Юн). Стойка на руках (с помощью).Дев.	1		
44(14)	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)	1		
45(15)	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).	1		Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
46(16)	Комбинация из разученных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
47(17)	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев).	1		
48(18)	Комбинация из разученных элементов.	1		
49(1)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1		
50(2)	Одновременный двухшажный. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
51(3)	Переход с одного хода на другой	1		

52(4)	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.	1		
53(5)	Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.			
54(6)	Преодоление контр уклонов. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1		
55(7)	Попеременный четырехшажный ход	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.	
56(8)	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
57(9)	Попеременный четырехшажный ход	1		
58(10)	Преодоление контр уклонов. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево.	1		
59(11)	Спуски и подъемы. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1		
60(12)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
61(13)	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1		
62(14)	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	1		
63(15)	Прохождение дистанции 5км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
64(1)	Волейбол Верхняя передача мяча в парах, тройках. Инструктаж по ТБ	1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
65(2)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1		
66(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
67(4)	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1		
68(5)	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1		
69(6)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
70(7)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
71(8)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
72(9)	Прямой и групповое блокирование.	1		
73(10)	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1		
74(11)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
75(12)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий	1	Включение в урок игровых	

	удар.		процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
76(13)	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	
77(14)	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	
78(15)	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	
79(1)	Волейбол. Техника выполнения подачи мяча	1	
80(2)	Техника выполнения нападающего удара	1	
81(3)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	
82(1)	Плавание. Освоение техники плавания: плавание на боку. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Инструктаж по технике безопасности	1	
83(2)	Освоение техники плавания: брасс. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
84(3)	Освоение техники плавания: кроль на спине. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация).	1	
85(4)	Плавание в одежде. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
86(5)	Освобождение от одежды в воде. (Имитационные упражнения на суше, видеоролик, презентация).	1	
87(1)	Футбол. Удары по мячу	1	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
88(2)	Отбор мяча	1	
89(3)	Финты	1	
90(4)	Зонная система защиты	1	
91(5)	Персональная система защиты	1	
92(6)	Смешанная система защиты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
93(7)	Тактика нападения	1	
94(8)	Выбивание	1	
95(9)	Отбор, перехват мяча	1	
96(1)	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Итоговое тестирование. Инструктаж по ТБ.	1	- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
97(2)	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование	1	
98(3)	Бег 100 м на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	1	

	предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
99(4)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	1	
100(5)	Метание гранаты на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
101(6)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1	
102(7)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	