**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**основного общего образования**

***(является частью раздела 2.2 ООП ООО)***

Составители:

Бурый А.М.,

Блескин Ю.Б.,

учителя физической культуры

Новосибирск 2021

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 (в редакции от 29.06.2017), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Для реализации рабочей программы используются линии учебников «Физическая культура. 10-11 классы» под редакцией: Матвеев А. П., Палехова Е. С. издательства «Вентана-Граф, Росучебник».

Для обязательного изучения предмета «Физическая культура» отводится 210 часов из расчета 3 часа в неделю. В 10 классе - 108 ч., в 11 классе - 102 ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за учебный год |
| Физическая культура | 10 | 3 | 108 |
| Физическая культура | 11 | 3 | 102 |
|  |  | Всего за курс | 210 |

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

***1.1 Личностные результаты***:

Включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме**;**

***Личностные*** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

***1.2******Метапредметные результаты:***

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

***Метапредметные*** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

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

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**1.3 Предметные результаты:**

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**2.Содержание учебного предмета**

***2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность***

***Социокультурные основы***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы.

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.  
 Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

***Медико-биологические основы***

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

**2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Баскетбол** (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре баскетбол.

Судейство соревнований.

**Волейбол** (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приема и передач мяча.

Варианты подач мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол.

Судейство соревнований.

**Футбол** (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока.

Остановки мяча.

Ведение мяча.

Удары по мячу.

Обманные движения (финты).

Отбор мяча.

Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Индивидуальные тактические действия в защите.

Групповые тактические действия в нападении.

Командные тактические действия в нападении.

Двухсторонняя игра в футбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол, мини-футбол.

Судейство соревнований.

**Гимнастика с элементами акробатики** (10-11 класс)

Повороты кругом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.

Упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.).

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Переворот боком.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря упражнений.

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; оздоровительные ходьба и бег. Лазанье по канату с помощью ног на скорость.

Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания.

**Легкая атлетика** (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м.

Стартовый разгон.

Бег на результат 30м,60м,100м - подготовка к сдаче норм ГТО.

Эстафетный бег.

Челночный бег-подготовка к сдаче норм ГТО.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.

Бег на 2000м,3000 м-Подготовка к сдаче норм ГТО.

Прыжки в длину с места -подготовка к сдаче норм ГТО, с 13-15 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500г,700 г на дальность- подготовка к сдаче норм ГТО, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, круговая тренировка. Страховка. Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Полосы препятствий.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Спортивные единоборства.**

Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад). Развитие координационных способностей.

Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Освобождение от захватов.

Задняя подножка.

Бросок захватом пятки с упором колена изнутри.

Передняя подножка.

Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом)

Рычаг локтя, когда противник лежит на спине.

Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб.

Самозащита при нападении вооруженного или невооруженного соперника.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

**Лыжная подготовка.**

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный бесшажный, одношажный ходы.

Чередование различных лыжных ходов.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой.

Прохождение дистанции 5 км.

Повороты на лыжах на месте махом.

Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах.

Торможение и поворот «упором», «плугом».

Подъемы на склон и спуски со склона.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

«Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Перечень тем допускает расширение списка, на усмотрение учителя и согласно учебному плану образовательной организации изучение тем может быть реализовано в рамках внеурочной деятельности.***

**3. Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **класс/количество часов** | |
| **10** | **11** |
| 1 | Знание о физической культуре | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 3 | Физическое совершенствование:  3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |
|  | 4.1 гимнастика с элементами акробатики | 23 | 16 |
| 4.2 легкая атлетика | 21 | 24 |
| 4.3 лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 4.4.спортивные игры |  |  |
| 4.4.1 баскетбол | 14 | 14 |
| 4.4.2 волейбол | 16 | 16 |
| 4.4.3 футбол | 8 | 8 |
| 4.4.4 элементы единоборств | 5 | 6 |
| 4.4.5 плавание | - | - |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 6 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
|  | **Итого** | **108\*** | **102\*** |

**(10 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела (кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Низкий старт. Стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку. | формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
|  |  |  | Бег на результат 30м, 60м (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Бег на результат 100 метров (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Виды соревнований по легкой атлетике. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |
|  |  |  | Правила соревнований. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега, способом «перешагивание». |
|  |  |  | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега, способом «перешагивание». |
|  |  |  | Челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Эстафетный бег. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований. |
|  |  |  | Метание гранаты 500 г,700 г на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО) |
|  |  |  | Метание гранаты 500г,700 г с колена, лежа. |
|  |  |  | Метание гранаты 500г, 700 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние. |
|  |  |  | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Метание гранаты 500г,700г в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. |
|  |  |  | **Т.Б.** **по спортивным единоборствам.** Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад). Развитие координационных способностей. | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися , способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя; |
|  |  |  | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка. |
|  |  |  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом) |
|  |  |  | Болевые приемы. Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб. |
|  |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.**  Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности обучающихся |
|  |  |  | О.Р.У. с гимнастической скакалкой. Кувырок вперед два слитно, кувырок назад (юноши, девушки) Кувырок назад упор стоя ноги врозь (юноши). |
|  |  |  | О.Р.У. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью (юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки). |
|  |  |  | Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. Закрепление кувырок назад в упор стоя ноги врозь. |
|  |  |  | Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках (юноши). Из упора присев в кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках (девушки). |
|  |  |  | Кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев (юноши), кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев (девушки). |
|  |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 115-120 см. |
|  |  |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 115-120 см. Переворот боком. |
|  |  |  | Акробатические упражнения. Комбинации из разученных элементов акробатики. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Баскетбол.** Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. Ведение мяча | поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; |
|  |  |  | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника |
|  |  |  | Передача и ловля мяча со сменой мест. Штрафной бросок |
|  |  |  | Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
|  |  |  | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
|  |  |  | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча.  Передача одной рукой от плеча. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
|  |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
|  |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |
|  |  |  | Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления. Игра по правилам. |
|  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:2) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре баскетбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по** **лыжной подготовке.** Попеременный двухшажный ход. | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |
|  |  |  | Одношажный ход. |
|  |  |  | Одношажный ход. |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Волейбол.** Правила игры, судейство.Овладение техникой передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед). | инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
|  |  |  | Варианты техники приема и передач мяча двумя руками сверху, снизу. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в зоны 5,6 и 1. |
|  |  |  | Прием с подачи и передача в зону 3. Нижняя прямая подача. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 4. Техника игровых приёмов. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 3. Техника игровых приемов. |
|  |  |  | Одиночное блокирование. Страховка |
|  |  |  | Блокирование вдвоем. Страховка. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  |  |  | Тактические действия в нападении и защите. |
|  |  |  | Индивидуальные, групповые действия в защите. Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. |
|  |  |  | Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. Повторение приемов игры в защите и нападении. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой. |
|  |  |  | Повороты на лыжах на месте махом. |
|  |  |  | Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. |
|  |  |  | Торможение и поворот «упором», «плугом». |
|  |  |  | Подъемы на склон и спуски со склона. |
|  |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
|  |  |  | Выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
|  |  |  | «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.**  Ритмическая гимнастика. Комбинации из элементов ритмической гимнастики. | создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Акробатические упражнения. Комбинации из разученных элементов акробатики. |
|  |  |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. |
|  |  |  | Подтягивание на высокой (юноши), низкой перекладине 90см (девушки) (подготовка к выполнению нормативов ГТО). |
|  |  |  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. |
|  |  |  | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря, упражнений. |
|  |  |  | Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. |
|  |  |  | «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 5 км. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Футбол.** Правила игры. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Удары по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
|  |  |  | Различные способы ведения мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
|  |  |  | Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. |
|  |  |  | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Индивидуальные тактические действия в защите. |
|  |  |  | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Индивидуальные тактические действия в нападении.  Двусторонняя игра в футбол. |
|  |  |  | Групповые тактические действия в нападении.  Командные тактические действия в нападении.  Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол». |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.**  Ритмическая гимнастика. Комбинации из элементов ритмической гимнастики. | организовывать походы, экскурсии, экспедиции и т.п.; |
|  |  |  | Акробатические упражнения. Комбинации из разученных элементов акробатики. |
|  |  |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях |
|  |  |  | Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Высокий и низкий старт до 40 м. | общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и  принимая их. |
|  |  |  | Бег в переменном темпе 20-25 мин. |
|  |  |  | Круговая тренировка. |
|  |  |  | Бег в равномерном темпе 20-25 мин. |
|  |  |  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. |
|  |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| **100-101** |  |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| **102-103** |  |  | Бег 2000 м, 3000 м (подготовка к выполнению норм ГТО). |
| **104-105** |  |  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. |
| **106** |  |  | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря, упражнений. |
| **107** |  |  | Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением. |
| **108** |  |  | Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря. |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела (кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни |
|  |  |  | Бег на результат 30м, 60м (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Бег на результат 100 метров (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Виды соревнований по легкой атлетике. Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. |
|  |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. |
|  |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |
|  |  |  | Правила соревнований. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега, способом «перешагивание». |
|  |  |  | Правила соревнований. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега, способом «перешагивание». |
|  |  |  | Челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). |
|  |  |  | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |
|  |  |  | Метание гранаты 500 г,700 г на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО) |
|  |  |  | Метание гранаты 500г,700 г в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. |
|  |  |  | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Метание гранаты 500г,700г в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. |
|  |  |  | Бег в равномерном темпе 15-25 мин. |
|  |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
|  |  |  | Бег на 2000м, 3000 м - подготовка к сдаче норм ГТО. |
|  |  |  | Кросс по пересеченной местности. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.**  Строевые упражнения, перестроения, передвижения. Развитие гибкости. | формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. |
|  |  |  | Строевые упражнения. Повороты в движении. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. Два кувырка вперед, кувырок назад (юноши, девушки). Кувырок назад упор стоя ноги врозь (юноши). |
|  |  |  | ОРУ. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках с помощью (юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки) |
|  |  |  | ОРУ. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. Закрепление кувырок назад в упор стоя ноги врозь. |
|  |  |  | Из основной стойки кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (юноши). Из упора присев в кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (девушки) |
|  |  |  | Кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев (юноши), кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. |
|  |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. |
|  |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Баскетбол.** Правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета. |
|  |  |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления партнера. |
|  |  |  | Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам. |
|  |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Игра по правилам. |
|  |  |  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам. |
|  |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
|  |  |  | Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой в прыжке. Игра по правилам. |
|  |  |  | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра по правилам. |
|  |  |  | Бросок одной рукой по кольцу в движении. |
|  |  |  | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Судейство соревнований. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Судейство соревнований. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по** **лыжной подготовке.** Одновременный бесшажный и попеременный двухшажные ходы. | инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов. |
|  |  |  | Работа рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км. |
|  |  |  | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями по 200м. |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение 2 км. |
|  |  |  | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение 3 км. |
|  |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
|  |  |  | Преодоление уклонов. Прохождение 1 км на время. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Волейбол.** Правила игры, судейство.Овладение техникой передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед). | находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
|  |  |  | Варианты техники приема и передач мяча двумя руками сверху, снизу. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в зоны 5,6 и 1. |
|  |  |  | Прием с подачи и передача в зону 3. Нижняя прямая подача. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 4. Техника игровых приёмов. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 3. Техника игровых приемов. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
|  |  |  | Одиночное блокирование. Страховка |
|  |  |  | Блокирование вдвоем. Страховка. |
|  |  |  | Тактические действия в нападении и защите. |
|  |  |  | Индивидуальные, групповые действия в защите. Игра по правилам. |
|  |  |  | Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. |
|  |  |  | Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. Повторение приемов игры в защите и нападении. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | Подъемы и спуски. Коньковый ход. Прохождение 3 км со средней скоростью. |
|  |  |  | Переход с одного хода на другой. Прохождение 3 км с ускорениями до 300 м. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов. |
|  |  |  | Преодоление подъемов и препятствий. Подъем «елочкой». |
|  |  |  | Торможение и поворот «плугом», «упором». Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению норм ГТО. |
|  |  |  | Повторное прохождение отрезков 400-500 м. Эстафета. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 4 км с применением изученных ходов. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. Подготовка к выполнению норм ГТО. |
|  |  |  | **Т.Б.** **по спортивным единоборствам.** Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад) Развитие координационных способностей. | защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях |
|  |  |  | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка. |
|  |  |  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом) |
|  |  |  | Болевые приемы. Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб. |
|  |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
|  |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
|  |  |  | Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. |
|  |  |  | Учет прохождения дистанции 2 км, 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. «Гонки с выбыванием». |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Футбол.** Правила игры. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся |
|  |  |  | Удары по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
|  |  |  | Различные способы ведения мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
|  |  |  | Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. |
|  |  |  | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Индивидуальные тактические действия в защите. |
|  |  |  | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Индивидуальные тактические действия в нападении.  Двусторонняя игра в футбол. |
|  |  |  | Групповые тактические действия в нападении.  Командные тактические действия в нападении.  Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол». |
|  |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол.  Судейство соревнований. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.**  Ритмическая гимнастика. Комбинации из элементов ритмической гимнастики. | привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; |
|  |  |  | Акробатические упражнения. Комбинации из разученных элементов акробатики. |
|  |  |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях |
|  |  |  | Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Бег в переменном темпе 20-25 мин. | создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Тестирование бега на 60м. |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10. |
|  |  |  | Тестирование бега на 1000 м. |
|  |  |  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. |
|  |  |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
|  |  |  | Бег 2000 м, 3000 м (подготовка к выполнению норм ГТО). |
|  |  |  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. |
|  |  |  | ОРУ с обручами. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. |