

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 28.08.2020г.

Утверждено

Приказом № 220 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10 - 11 классов

(Приложение к основной общеобразовательной
программе среднего общего образования)

г. Кингисепп
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «КСОШ № 2» с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 10 - 11 классов разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889 «О проведении третьего часа физической культуры»;

3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345;

4. Приказа Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

5. Приказа Минпросвещения России от 18 мая 2020 г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

6. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);

7. Руководства по соблюдению организациями, осуществляющими образовательную деятельность, законодательства образования в части разработки и реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего образования 18-18129/2020 от 20.08.2020

8. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «КСОШ № 2»;

9. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2».

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Авторской комплексной программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 1-11 классы» ФГОС.

2. Учебно-методический комплект:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. «Физическая культура» 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019;

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 - 11 классы: учебное пособие для учителей общеобразовательных организаций М.: Просвещение, 2018.

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2018.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В учебном плане на предмет физической культуры 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 2 года обучения составляет 204 часа по 102 часа в год

Распределение времени на различные виды программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В процессе урока	В процессе урока
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21	21
3	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	30	30
4	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18	18

5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	24	24
6	ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	9	9
	ИТОГО	102	102

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

10 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 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:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 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:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре. /в процессе уроков/

10 класс

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Закрепление приемов самоконтроля.

11 класс

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над содержанием данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Спортивные игры

10-11 класс. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

10-11 класс. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Элементы единоборств

10-11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Практическая часть

10 класс

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. (15 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактик игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. (9 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (6 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов)

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика. (21 час.)

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка. (24 часа.)

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода

на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Элементы единоборств. (9 часов)

Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

Практическая часть

11 класс

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. (15 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактик игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол. (9 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (6 часов.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника владения мяча: варианты владения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов)

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика. (21 час.)

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка. (24 часа.)

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Элементы единоборств. (9 часов)

Приемы самообороны. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

10-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
	Лёгкая атлетика	21				
1	Беговые упражнения Спринтерский бег Бег на длинные дистанции	10			<p>Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега</p> <p>Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей</p> <p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p> <p>Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.</p> <p>Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.</p>	фронтальный индивидуальный групповой
2	Прыжковые упражнения Прыжок в длину	6			<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Приземление в прыжках Основы прыжков</p> <p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов</p> <p>Разбег. Отталкивание. Развитие</p>	фронтальный индивидуальный групповой

	Прыжок в высоту				<p>скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков</p> <p>Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов</p>	
3	Метание	5			<p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.</p> <p>Уметь метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.</p> <p>Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	18				
1	Акробатика. Строевые упражнения	8			<p>Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». Ю-длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие.</p> <p>Д. мост, равновесие. Кувырki. Комбинации из элементов.</p> <p>Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы</p> <p>Знать Т/Б.</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой</p>
22	Висы.	5			<p>Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы</p> <p>Ю. подтягивание, подъем переворотом.</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой</p>

					<p>Размахивания. Соскок махом назад. Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок. выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусках. Уметь выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на перекладине; Д.- комбинацию на брусках</p>	
3	Равновесие. Строевые упражнения	5			<p>Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед - назад, стойка на голове и руках, кувырок - прыжок прогнувшись. Д.: Ходьба по бревну - соскок прогнувшись Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.</p>	фронтальный индивидуальный групповой
	Лыжная подготовка	24				
1	Лыжная подготовка	24			<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение двухшажным ходом. Передвижение одновременными ходами. Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение от 2000 м. до 3000 м. Развитие выносливости.</p>	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль

					<p>Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 5300 до 5000 метров.</p> <p>Уметь выполнять повороты и торможения при спуске со склонов, проходить дистанцию до 3000м</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции</p> <p>Работа рук при перемещении коньковыми ходами</p> <p>Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м</p> <p>Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию</p>	
	Спортивные игры	30				
1	<p>Баскетбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Ловля и передач мяча</p>	15			<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

	<p>Техники ведения мяча</p> <p>Техника бросков мяча</p> <p>Техника индивидуальной защиты</p>				<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	
--	--	--	--	--	---	--

	Тактика игры				<p>деятельности</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
2	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	9			<p>ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол.</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

3	<p>Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Удары по мячу и остановка мяча</p> <p>Техника ударов по воротам</p> <p>Тактика игры</p>	6			<p>выполнять технические действия.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>
---	--	---	--	--	---	--

					<p>освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>	
	Элементы единоборств	9				
1	Овладение техникой +приёмов	9			<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

					<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
--	--	--	--	--	--	--

11-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
	Лёгкая атлетика	21				
1	Беговые упражнения Спринтерский бег	10			<p>Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега</p> <p>Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей</p> <p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p>	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль
	Бег на длинные дистанции				Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в	

					беge. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беge на длинные дистанции. Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.	
2	Прыжковые упражнения Прыжок в длину Прыжок в высоту	6			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов Разбег. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль
3	Метание	5			Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. Уметь метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности. Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль

	Гимнастика с элементами акробатики	18				
1	Акробатика. Строевые упражнения	10			<p>Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием».</p> <p>Ю-длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие.</p> <p>Д. мост, равновесие. Кувырки. Комбинации из элементов.</p> <p>Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы</p> <p>Знать Т/Б.</p>	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль
22	Висы.	4			<p>Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы</p> <p>Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.</p> <p>Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом.</p> <p>Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.</p> <p>выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.</p> <p>Уметь выполнять строевые приемы,</p>	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль

					Ю.- элементы на перекладине; Д.- комбинацию на брусках	
3	Равновесие. Строевые упражнения	4			Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед - назад, стойка на голове и руках, кувырок - прыжок прогнувшись. Д.: Ходьба по бревну - соскок прогнувшись Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль
	Лыжная подготовка	24				
1	Лыжная подготовка	24			ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение двухшажным ходом. Передвижение одновременными ходами. Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение от 2000м. до 3000м. Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2500 до 4000 метров. Уметь выполнять повороты и торможения при спуске со склонов, проходить дистанцию до 3000м	фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль

					<p>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции</p> <p>Работа рук при перемещении коньковыми ходами</p> <p>Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м</p> <p>Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию</p>	
	Спортивные игры	30				
1	<p>Баскетбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Ловля и передач мяча</p> <p>Техники ведения мяча</p>	15			<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

	<p>Техника бросков мяча</p> <p>Техника индивидуальной защиты</p> <p>Тактика игры</p>				<p>освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	
2	<p>Волейбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Техника приёма и передач мяча</p>	9		<p>ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Передача мяча сверху 2-мя руками. Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед Уметь выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>	

	<p>Техника верхней прямой подачи</p> <p>Тактика игры</p>			<p>Двусторонняя игра. Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки; принимать мяч отраженного сеткой. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке.</p> <p>Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре. Уметь: взаимодействовать в игре выполнять технические действия.</p>	
3	<p>Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	6		<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

	<p>Удары по мячу и остановка мяча</p> <p>Техника ударов по воротам</p> <p>Тактика игры</p>				<p>лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>	
	Элементы единоборств	9				
1	Овладение техникой +приёмов	9			<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>фронтальный индивидуальный групповой самоконтроль</p>

					Силовые упражнения и единоборства в парах Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	
--	--	--	--	--	---	--

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

