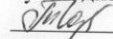


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

Руководитель МО

 Т.Л.Горбатова

Протокол от «28» августа 2022 г.  
№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР


 М.Ю.Кулебякина

«30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

 С.М.И.Юркина

Приказ от «28» августа 2022г  
№ 23-08/446



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 11 А класса среднего общего образования

Составитель: Сюяев Евгений Нтколаевич  
учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

## **11 класс (базовый уровень)**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12. 2010 г. № 189 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
- Учебного плана школы на 2022-2023 учебный год;

Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 10-11 классы. ФГОС: под общей редакцией В.И. Ляха Издательство: [Просвещение](#), 2014 г.

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

**Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. 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.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

## **Общая характеристика учебного процесса**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закон «Об образовании»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Примерной программы основного общего образования;
6. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 10-11 классе – 68 часов.

## **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного 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.

#### **Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### *В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### *В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### *В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м,100м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-

9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и цель: метать гранату с 4-5 шагов разбега на дальность.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического коня. Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр .

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м, 100м участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

---

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## **Содержание учебного предмета**

### **История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общefизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости координации движений, быстроты

**Баскетбол, волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество часов на 2022 -2023 учебный год – 68

Общее количество учебных часов на I четверть – 18

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Социально-психологические основы:** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

**Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:** укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

| Номер урока              | Дата проведения |            | Тема урока             | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з        |
|--------------------------|-----------------|------------|------------------------|--------------|---|--|--------------------------------|------------|
|                          | по плану        | фактически |                        |              |   |  |                                |            |
| Легкая атлетика -10часов |                 |            |                        |              |   |  |                                |            |
| 1-3                      |                 |            | Высокий и низкий старт | 3            | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- | Уметь пробегать с максимальной скоростью         |                                | Комплекс 1 |

|     |  |  |   |   |  |  |   |            |
|-----|--|--|---|---|--|--|---|------------|
|     |  |  |   |   | силовых качеств. Инструктаж по ТБ  | стью 100 м с низкого старта  |   |            |
| 4-5 |  |  | Эстафетный бег                                  | 2 | 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  | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта                                   |   | Комплекс 1 |
| 6-7 |  |  | Бег на результат 100 метров                     | 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега   | <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта                                   | Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9; «3» – 15,5. Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0. Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 1 |
| 8-9 |  |  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | 2 | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике,  | Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности                            |   | Комплекс 1 |
| 10  |  |  | Метание гранаты 500-700 грамм                   | 1 | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств                                 | <b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбег.<br><br><b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 беговых шагов |   | Комплекс 1 |
| 11  |  |  | Ведение мяча                                    | 2 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия   |   | Комплекс 3 |



|       |  |  |  |   |  |  |  |            |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|------------|
| 12    |  |  | Ведение мяча                                     | 2 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |  | Комплекс 3 |
| 13    |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока         | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |  | Комплекс 3 |
|       |  |  |  |   |  |  |  |            |
| 14    |  |  | Ведение мяча                                     | 2 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |  | Комплекс 3 |
| 15    |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока         | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия |  | Комплекс 3 |
| 16-17 |  |  | Передача мяча<br>Учебно – тренировочная игра 5х5 | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> применять в игре тактические действия | Оценка техники выполнения передач мяча | Комплекс 3 |
| 18    |  |  | Передача мяча                                    | 1 | Стойка и передвижение игрока.  | <b>Уметь</b> при-                                  | Оценка тех-                            | Комплекс   |

|  |  |  |                                 |  |  |                                    |                              |   |
|--|--|--|---------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------|---|
|  |  |  | Учебно – тренировочная игра 5x5 |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей | менять в игре тактические действия | ники выполнения передач мяча | 3 |
|--|--|--|---------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------|---|

### Тематическое планирование на II четверть (юноши)

Общее количество учебных часов на II четверть – 14

**Знать:**

**Гимнастика:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Медико-биологические основы** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

| Номер урока          | Дата про-<br>ведения |            | Тема урока                     | Кол-во часов | Элементы содержания  | Требования к уровню<br><br>подготовленности<br><br>обучающихся | Контроль<br>двигатель-<br>ных действий |            |
|----------------------|----------------------|------------|--------------------------------|--------------|--|--|--|------------|
|                      | По плану             | фактически |                                |              |  |  |  |            |
| Гимнастика - 14часов |                      |            |                                |              |  |  |  |            |
| 19                   |                      |            | Длинный ку-<br>вырок - юноши   | 1            | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.<br><br>Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный ку-<br>вырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способно-<br>стей | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов                      |  | Комплекс 2 |
| 20                   |                      |            | Стойка на ру-<br>ках с помощью | 1            | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.   | Уметь выполнять комбинацию из 5                                |  | Комплекс 2 |

|    |  |  |  |   |   |  |                |            |
|----|--|--|--|---|---|--|----------------|------------|
|    |  |  | - юноши  |   | Ору с предметами . Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши<br><br>Развитие координационных способностей   | элементов  |                |            |
| 21 |  |  | Поворот боком –юноши                               | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой.; Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью - юноши<br><br>Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов                 |                | Комплекс 2 |
| 22 |  |  | Акробатическая комбинация                          | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов                 |                | Комплекс 1 |
| 23 |  |  | Акробатическая комбинация                          | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами.<br><br>Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок |                | Комплекс 1 |
| 24 |  |  | Прыжок ноги врозь –юноши.<br><br>Лазание по канату | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.<br><br>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Опорный прыжок | Комплекс 2 |

|    |  |  |  |   |  |  |              |            |
|----|--|--|--|---|--|--|--------------|------------|
| 25 |  |  | Подтягивание   | 1 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении.<br><br>Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей   | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, | Подтягивание | Комплекс 2 |
| 26 |  |  | Опорный прыжок   | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.<br><br>Тест на проверку теоретических знаний. | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок                           |              | Комплекс 2 |
| 27 |  |  | Комбинация из 5 элементов  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей              | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5-7 элементов   |              | Комплекс 2 |
| 28 |  |  | Акробатическая комбинация  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей              | <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 и более элементов                                   |              | Комплекс 2 |
| 29 |  |  | Передачи мяча в парах и в движении с последующем броском по кольцу | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы           |              |            |
| 30 |  |  | Броски по кольцу после ведения                                     | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы           |              |            |
| 31 |  |  | Броски по  | 1 | Сочетание приемов пере-  | <b>Уметь</b> играть в  |              |            |

|    |  |  |   |   |   |  |                         |  |
|----|--|--|---|---|---|--|-------------------------|--|
|    |  |  | кольцу после передачи                       |   | движений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест | баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы                       |                         |  |
| 32 |  |  | Повторение различных ведений мяча и передач | 1 | Повторить различные передачи мяча, способы ведения. Провести эстафету с ведением и броском по кольцу.   | <b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы | К/у броски и ловля мяча |  |

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 20

#### Знать:

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Правила игры.** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

| Номер урока                  | Дата проведения |            | Тема урока                 | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з       |
|------------------------------|-----------------|------------|----------------------------|--------------|---|--|--------------------------------|-----------|
|                              | по плану        | фактически |                            |              |   |  |                                |           |
| Лыжная подготовка – 10 часов |                 |            |                            |              |   |  |                                |           |
| 33                           |                 |            | Попеременный двушажный ход | 1            | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах                    |                                | Комплекс4 |
| 34-35                        |                 |            | Одновременный двушажный    | 2            | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим.  | Уметь: Передвигаться на лыжах                    |                                | Комплекс4 |
| 36-37                        |                 |            | Преодоление контр укло-    | 2            | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготов-  | Уметь: Передвигаться на                          |                                | Комплекс4 |

|                           |  |  |   |   |   |  |  |            |
|---------------------------|--|--|---|---|---|--|--|------------|
|                           |  |  | нов   |   | ке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов   | лыжах и спускаться с гор в низкой стойке                                 |  |            |
| 38-39                     |  |  | Спуски и подъемы                                | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке         | Спуски   | Комплекс4  |
| 40-41                     |  |  | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе    | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе   | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке         |  | Комплекс4  |
| 42                        |  |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. в среднем темпе | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе   | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке         |  | Комплекс4  |
|                           |  |  |   | 1 |   |  |  |            |
| Спортивные игры – 8 часов |  |  |   |   |   |  |  |            |
| 43                        |  |  | Нижняя прямая подача                            | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках                                  | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 44                        |  |  | Передача мяча сверху                            | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Комплекс 3 |
| 45-46                     |  |  | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.  | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |

|       |  |  |                      |   |   |   |  |            |
|-------|--|--|----------------------|---|---|---|--|------------|
| 47-48 |  |  | нижней прямой подачи | 2 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  | Комплекс 3 |
| 49-50 |  |  | Прием мяча снизу     | 1 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  |            |
| 51-52 |  |  | Учебная игра         | 2 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей | <b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы |  |            |

### Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

#### **Знать:**

**Легкая атлетика** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Волейбол:** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

**Правила игры.** Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

| Номер урока              | Дата проведения |            | Тема урока                               | Кол-во часов | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся   | Контроль двигательных действий | Д/з         |
|--------------------------|-----------------|------------|--|--------------|---|--|--------------------------------|-------------|
|                          | по плану        | фактически |  |              |   |  |                                |             |
| Легкая атлетика – 3 часа |                 |            |  |              |   |  |                                |             |
| 53                       |                 |            | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1            | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега |                                | Ком-плекс 1 |
| 54                       |                 |            |  | 1            | Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом   | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега   |                                | Ком-плекс 1 |
| 55                       |                 |            |  | 1            | Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челноч   | Уметь пробегать с максимума  |                                | Ком-плекс 1 |
| 56-57                    |                 |            | Прямой нападающий удар через сетку       | 3            | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия                               |                                | Комплекс 5  |
| 58-59                    |                 |            | Групповое блокирование                   | 3            | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей                  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия                               |                                | Комплекс 5  |
| 60-                      |                 |            | Верхняя                                  | 2            | Комбинации из передвижений  | Уметь вы-  | Оценка тех-                    | Комплекс    |



|                           |  |  |  |   |  |   |  |               |
|---------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---------------|
| 61                        |  |  | прямая по-<br>дача   |   | и остановок игрока. Верхняя<br>передача мяча в   | полнять в иг-<br>ре или   | ники вы-<br>полнения н   | 5             |
| Легкая атлетика - 7 часов |  |  |  |   |  |   |  |               |
| 62                        |  |  | Эстафетный<br>бег  | 1 | Низкий старт и высокий старт<br>до 60 м. Бег по дистанции 70–<br>90 м. Финиширование. Чел-<br>ночный бег. Развитие ско-<br>ростно-силовых качеств. При-<br>кладное значение легкоатле-<br>тических упражнений  |   |  | Комплекс<br>5 |
| 63                        |  |  | Бег 30 мет-<br>ров   | 1 | Низкий старт и высокий старт<br>до 60 м. Стартовый разгон<br>(бег 30 метров). Бег по ди-<br>станции 70–90 м. Финиширо-<br>вание. Челночный бег. Разви-<br>тие скоростно-силовых ка-<br>честв. Прикладное значение<br>легкоатлетических упражне-<br>ний |   | Бег 30 метров.<br>Основная<br>группа:<br>Мальчики: 10-11<br>класс<br>«5» – 4,7(4,6) ;<br>«4» – 4,9 (4,8);<br>«3» – 5,2 (5,1).<br>Девочки 10 –<br>класс<br>«5» – 4,9 (4,7);<br>«4» – 5,0 (4,9);<br>«3» – 5,4 (5,2)<br>Подготови-<br>тельная и спе-<br>циальная<br>мед.группы:<br>без учета време-<br>ни | Комплекс<br>5 |
| 64                        |  |  | Бег на ре-<br>зультат 100<br>метров  | 1 | Низкий старт 60 м. Бег по ди-<br>станции 70–90 м. Финиширо-<br>вание. Челночный бег. Разви-<br>тие скоростно-силовых ка-<br>честв. Прикладное значение<br>легкоатлетических упражне-<br>ний.   | Уметь пробе-<br>гать с макси-<br>мальной ско-<br>ростью 100 м<br>с низкого<br>старта, пры-<br>гать в высоту<br>с 11–13 шагов<br>разбега | Бег 100 метров.<br>Основная<br>группа:<br>Мальчики:<br>«5» – 14,5; «4»<br>– 14,9 ; «3» –<br>15,5 .<br>Девочки: «5» –<br>16,0; «4» –<br>16,5; «3» – 17.0<br>Подготови-<br>тельная и спе-<br>циальная<br>мед.группы:<br>без учета време-<br>ни   | Комплекс<br>5 |
| 65                        |  |  | Соревнова-<br>ния по лег-<br>кой атлети-<br>ке.<br><br>Тест на зна-<br>ние теории. | 2 | Бег 20 минут. Преодоление<br>горизонтальных препятствий.<br>Специальные беговые упраж-<br>нения. Развитие выносливо-<br>сти, развитие скоростных спо-<br>собностей. Соревнования по<br>легкой атлетике, рекорды.<br>Тест на знание теории.             |   |  | Комплекс<br>5 |
| 66-<br>67                 |  |  | Бег по пере-<br>сеченной<br>местности  | 2 | Бег 20 минут. Преодоление<br>горизонтальных препятствий.<br>Специальные беговые упраж-<br>нения. Развитие выносливо-<br>сти. Соревнования по легкой  | Уметь пробе-<br>гать в равно-<br>мерном темпе<br>20 минут,<br>кросс по пе-  |  |               |

|    |  |  |                       |   |   |                      |  |            |
|----|--|--|-----------------------|---|---|----------------------|--|------------|
|    |  |  |                       |   | атлетике, рекорды                                   | ресеченной местности |  |            |
| 68 |  |  | Бег 2000, 3000 метров | 1 | Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости | Уметь пробегать      |  | Комплекс 5 |

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                                       | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 100 м/с   | 14,3     | 17,5    |
|                        | Бег 30 м/с  | 5,0      | 5,4     |
| Силовые                | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз      | 10       | –       |
|                        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | –        | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                  | 215      | 170     |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин, с  | –        | 10.00   |
|                        | Бег 3000 м, мин, с  | 13.30    | –       |