

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
НОВОБУРАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МОУ "СОШ п. ДИНАМОВСКИЙ"**

РАССМОТРЕНО

МО «Естественно-научного цикла»

№1 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Кротова Н.В.

№1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кондратюк Е.С.

№ 95 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**п. Динамовский, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, 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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным

образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «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;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.***

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<b><i>Выпускник научится</i></b>	<b><i>Выпускник получит возможность научиться</i></b>
----------------------------------	---

<b>Знания о физической культуре</b>	
рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	

<p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>	<p><i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p>
<p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>	<p><i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p>
<p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p>	
<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	
<p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем;</i>
выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;	
выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>

### Содержание учебного предмета, курса

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	54	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13

1.4	Легкая атлетика	14	14
1.5	Лыжная подготовка	13	13
2	<b>Вариативная часть</b>	14	14
2.1	Баскетбол	14	14
	Итого	68	68

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. Социокультурные основы.**

10 класс. 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 движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

#### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. 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.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

### 2. Демонстрировать.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

#### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. 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.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Календарно- тематическое планирование. Физическая культура 10 класс.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
2.	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
3	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
8	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			

9	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики). Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
10	Строевые упражнения в висе .Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
11	Контроль. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	1			
12	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.Инструктаж по ТБ	1			
13	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
14	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Прикладные упражнения Лазание по канату. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
16	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие	1			

	координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
17	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
18	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
19	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
20	Контроль. Оценка техники акробатической комбинации. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
21	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
22	. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
23	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
24	Контроль. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
25	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1			

	прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
26	. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ .	1			
27	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
28	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
29	Контроль .Оценка техники подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
30	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
31	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
32	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных	1			

	способностей. Инструктаж по ТБ				
33	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
34	Контроль. Передача мяча снизу двумя руками в тройках. .Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
35	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км.	1			
36	Переменный 2-х шажный ход Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
37	Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
38	Переменный 2-х шажный ход.Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
39	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
40	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
41	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
42	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
43	Переходы с хода на ход: с попеременных на одновременные через один	1			

	шаг. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки				
44	Повороты из упора на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
45	Спуски: преодоление контруклонов в низкой стойке. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
46	Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на время 3-5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
48	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
49	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
50	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
51	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
52	Контроль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение	1			

	и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.				
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
56	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
57	Контроль. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
58	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
59	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
60	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1			

	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. ТБ на уроках баскетбола.				
61	Контроль. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
62	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
63	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
64	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
65	Контроль. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Инструктаж по ТБ	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
2.	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
3	Низкий старт до 30м.Бег по дистанции 70-80м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Инструктаж по ТБ	1			
4	Контроль. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Метание гранаты на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
7	Контроль. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
8	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
9	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики). Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте.	1			

	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ				
10	Строевые упражнения в висе .Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1			
11	Контроль. Подтягивание в висе. Подъём разгибом(мальчики).Разновидность висов(девочки).Опорный прыжок. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	1			
12	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения.Инструктаж по ТБ	1			
13	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
14	Построение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
15	Контроль. Прикладные упражнения Лазание по канату. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
16	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
17	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в	1			

	полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
18	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
19	Стойка на руках (мальчики).Равновесие на одной ноге .Кувырок назад в полушпагат. Переворот боком(девочки) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
20	Контроль. Оценка техники акробатической комбинации. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1			
21	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
22	. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
23	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1			
24	Контроль. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар со 2-4 зоны. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1			
25	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1			

	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
26	. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ .	1			
27	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
28	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
29	Контроль .Оценка техники подачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
30	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
31	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
32	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1			
33	Перемещение игрока. Приём мяча снизу двумя руками в тройках.	1			

	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ				
34	Контроль. Передача мяча снизу двумя руками в тройках. .Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
35	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км.	1			
36	Переменный 2-х шажный ход Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
37	Переменный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
38	Переменный 2-х шажный ход.Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки.	1			
39	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
40	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
41	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
42	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход,одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
43	Переходы с хода на ход: с попеременных на одновременные через один шаг. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
44	Повороты из упора на параллельных лыжах. Прохождение дистанции 5км.	1			

	ТБ на уроках лыжной подготовки				
45	Спуски: преодоление контруклонов в низкой стойке. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
46	Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции 5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
47	Контроль. Оценка техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на время 3-5км. ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
48	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
49	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
50	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
51	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
52	Контроль. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
53	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная	1			

	игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.				
54	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
55	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
56	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
57	Контроль. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
58	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
59	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
60	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведение и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. ТБ на уроках баскетбола.	1			

61	Контроль. Взаимодействие трёх игроков в нападение «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила ТБ на уроках баскетбола.	1			
62	Низкий старт до 40м.Бег по дистанции 70-80м.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
63	Низкий старт до 40м.Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
64	Низкий старт до 40м.Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1			
65	Контроль. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1			
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Тестирование уровня физической подготовленности. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1			
68	Контроль. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Инструктаж по ТБ	1			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. Учебное пособие. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
  2. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”
  3. Лях В.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
  4. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, М.: Просвещение», 2011 год.
- Для учителя
5. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Основы методики физического воспитания школьников.
  6. А.В. Погодаев. Настольная книга учителя физической культуры.
  7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК..Энас, 2005 г.
  8. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. М.: Академия, 2001 г.
  9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. М.: Энас, 2005 г .
- Для учащихся
10. В.И. Лях. Учебник. Физическая культура. 5-9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.
  11. М.Я. Виленский. Учебник. Физическая культура. 5 -9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.