Государственное бюджетное образовательное учреждение
Ростовской области
«Шахтинский генерала Я.П. Бакланова казачий кадетский корпус»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A31B33CDE9C27E84EBE66D7D7A7AE0AB
Владелец: Бобыльченко Виталий Александрович
Действителен: с 01.12.2022 до 24.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РО «ШККК»

_____

В.А. Бобыльченко

Приказ от 27.08.2022 г. № 244

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень общего образования среднее общее образование, базовый уровень
(основное общее, среднее общее образование с указание класса), уровень

Количество часов 10-11 классы – 3 ч.

Учитель Георгиевская Мария Юрьевна, соответствие должности

Программа разработана на основе

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

2022-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2022/2023 учебный год для обучающихся 10-11-х классов ГБОУ РО «ШККК» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана основного общего образования на 2022/2023 учебный год, утвержденного приказом ГБОУ РО «ШККК» от27.08.2022 года №244;
- рабочей программы воспитания ГБОУ РО «ШККК»;
- УМК «Физическая культура». Лях В.И. (10-11).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 10–11 классы. Базовый уровень;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Для обучающихся:

- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы;
- Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы. Электронная форма учебника.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год в 10-м классе (из расчета на 35 учебных недель в 10-м классе) и 102 часов в год в 11-м классе (из расчета на 34 учебные недели в 11-м классе), 207 часов за уровень образования.

В соответствии с Учебным планом ГБОУ РО «ШККК» на 2022-2023 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне, на основании годового календарного учебного графика ГБОУ РО «ШККК» на 2022-2023 учебный год и расписания уроков общее количество часов составляет:

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ И ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

Классы	**10 А**	**10 Б**	**11 А**	**11 Б**
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов за год	99	99	100	101

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще□образовательных организациях. Содержание учебника по физи□ческой культуре ориентировано на формирование личности, го□товой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформули□рована в Федеральном государственном образовательном стан□дарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприя□тиями — достигается формирование физической культуры лич□ности. Физическая культура личности включает в себя мотива□цию и потребность в систематических занятиях физическими уп□ражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здо□ровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая куль□тура» решаются задачи по разностороннему физическому, нрав□ственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются

возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физиче□ской культуре создают неограниченные возможности для разви□тия самостоятельности и активности, формируют у учащихся та□кие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовер□шенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является фор□мирование разносторонне физически развитой личности, спо□собной активно использовать ценности физической культу□ры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организа□ции активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, выработ□ка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней фи□зической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладе□ния новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно□силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координацион□ных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние соб□ственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

формирование знаний о закономерностях двигательной ак□тивности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения фун□кций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравст□венного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физиче□скими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащих□ся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старше□классников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были:

демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятель□ностный подход;

интенсификация и оптимизация;

соблюдение дидактических правил;

расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскры□тии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достиже□ний школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со□трудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сбли□жаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духов□ный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортив□ной деятельности, на развитие познавательных сил и творче□ского потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровитель□ной и спортивной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятель□ность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, воле□вых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения ум□ственной и физической работоспособности, профилактики вред□ных привычек, поддержания репродуктивной функции челове□ка, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усва□ивают сведения о порядке осуществления контроля и регули□рования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, фор□мах и средствах контроля индивидуальной физкультурной дея□тельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта. В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятель□ности» входят соответствующие учебные задания, выполняя ко□торые учащиеся осваивают основные способы организации, пла□нирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индиви□дуальных предпочтений и интересов. В результате добровольно□го включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качест□ва, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному со□вершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно те□сно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоро□вительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориенти□рованной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности.

Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения но□выми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в раз□личных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения дан□ного материала учащиеся должны повысить свои функциональ□ные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «Тематическое планирование» отражены плани□руемые учебные темы и виды деятельности учащихся.

В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осу□ществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает формирование у обучающихся предметных, метапредметных и личностных результатов обучения.

Личностные результаты

Общие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа

и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

Общие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Общие предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и вос□питанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на□правленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови□тельно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для прове□дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной фи□зической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, за□каливание) и восстановительные мероприятия (водные процеду□ры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при□чины их возникновения и пагубное влияние на организм че□ловека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо□ровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен□ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо□собности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то□варища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных

тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Тематическое планирование 10 «А» класс

№ п\п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Дата
1	**Легкая атлетика** **Спортивные игры**	20 4	01.09-31.10.2022
2	**Гимнастика**	24	05.11-24.12.2022
3	**Спортивные игры**	30	9.01-31.03.2023
4	**Легкая атлетика**	24	1.04-27.05.2023
5	**ВСЕГО**	102	01.09.2021-27.05.2023

Календарно – тематическое планирование 10 «А» класс

№ урока	Параграф учебника	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Дата проведения	Дата проведения факт	Оборудование, ТСО
1-15	22	**1 полугодие** **<u>Легкая атлетика</u>**	51						Спорт. оборудование
1		Т.Б на уроках физической культуры. Спринтерский бег	1	Вводный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	2.09	2.09	
2		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Выполнять:** Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	оперативный	3.09	3.09	
3		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Научить:** Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	5.09	5.09	

4		Спринтерский бег	1	Учетный	**Выполнять:** Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. **<u>Бег 100 м:</u>** «5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3	текущий	9.09	9.09	
5		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Научить:** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. **Выполнять:** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	текущий	10.09	10.09	
6		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Выполнять:** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. **Научить:** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	текущий	12.09	12.09	
7		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Научить:** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения **Выполнять:** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	оперативный	16.09	16.09	
8		Прыжок в длину	1	Учетный	**Выполнять:** Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	оперативный	17.09	17.09	
9		Метание	1	Комплексный	**Научить:** Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания **Выполнять:** метать мяч на дальность с разбега	текущий	19.09	19.09	
10		Метание	1	Комплексный	**Научить:** Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег на результ . Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	текущий	23.09	23.09	

11		Метание	1	Учетный	**Научить:** Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** метать гранату на дальность и в цель из различных положений «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	текущий	24.09	24.09	
12-13		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Научить:** Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	26.09 30.09	26.09 30.09	
14-16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Научить:** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	1.10 310 7.10	1.10 3.10 7.10	
17-19		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Научить:** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	8.10 10.10 14.10	8.10 10.10 14.10	
20		Кроссовая подготовка	1	Учетный	**Научить:** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м:</u>** «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50	итоговый	15.10	15.10	
21-25	20	**Спортивные игры**	12						Спорт. оборудование
21		Футбол	1	Комплексный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Выполнять:** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	17.10	17.10	

22 23		Футбол	2	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Выполнять:** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативное	21.10 22.10	21.10 22.11	
24		Футбол	1	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Выполнять:** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	31.10	31.11	
25-48	**21**	**Гимнастика**	23						Спорт. оборудование
25		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предварительный	5.11	5.11	
26		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предварительный	7.11	7.11	
27		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	оперативный	11.11	11.11	
28		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	12.11	12.11	
29		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	14.11	14.11	

30		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в висе. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	18.11	18.11	
31		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	оперативный	19.11	19.11	
32		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	21.11	21.11	
33		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Упражнения на скамейке. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	25.11	25.11	
34		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15	текущий	26.11	26.11	
35		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Учетный	**Научить:** Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте **Выполнять:** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7;	текущий	28.11	28.11	

36		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	оперативный	2.12.	2.12	
37		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оперативный	3.12	3.12	
38		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оперативный	5.12	5.12	
39		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	текущий	9.12	9.12	
40		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Научить:** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	итоговый	10.12	10.12	
41		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	текущий	12.12	12.12	
42		Полугодовая контрольная аттестация			**Выполнять :** челночный бег 3Х10 ,прыжок в длину с места,отжимания.	контрольный	16.12	16.12	

43		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	текущий	19.12	19.12	
44		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	оперативный	23.12	23.12	
45		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	оперативный	24.12	24.12	
46		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	текущий	24.12	24.12	
47		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	текущий	27.12	27.12	
48		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Научить:** Влияние физических упражнений на функционирование органов и систем. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Профилактика плоскостопия. **Выполнять:** выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, для профилактики плоскостопия	оперативный	29.12	29.12	
48		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Учетный	**Научить:** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Выполнять:** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	итоговый	29.12	29.12	

	17,18,19	**2 полугодие Спортивные игры**	54						Спорт. оборудование
49-50	**19**	Волейбол	2	Комплексный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках фзизкультуры в третьей четверти. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия	предварительное	9.01 13.01	9.01 13.01	
51-52		Волейбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия Освоение техники подачи 7 -5-3 раз (из 10 подач)	предварительное	14.01 16.01	14.01 16.01	
53-54		Волейбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия	оперативное	20.01 21.01	20.01 21.01	
55-56		Волейбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	23.01 27.01	23.01 27.01	
57-58		Волейбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	28.01 30.01	28.01 30.01	
59-60		Волейбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)	текущее	3.02 4.02		

61-62		Баскетбол	2	Комплексный	**Научить:** Т.Б на уроках баскетбола**.** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	6.02 10.02		
63-64		Баскетбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	11.02 13.02		
65-66		Баскетбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	17.02 18.02		
67-68		Баскетбол	2	Комплексный	**Научить:** Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	20.02 27.02		
69-70		Баскетбол	2	Комплексный	**Научить:** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** применять в игре тактические действия	текущее	3.03 4.03		
71-72		Гандбол	1	Комплексный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках гандбола. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	6.03 10.03		
73-74		Гандбол	2	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативное	11.03 13.03		

75		Гандбол	1	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	17.03		
76		Гандбол	1	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	18.03		
77		Гандбол	1	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	предварительный	27.03		
78		Гандбол	1	Комплексный	**Научить:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Выполнять:** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	31.03		
79-102	**21**	**Легкая атлетика**	25						Спорт. оборудование
79		Прыжок в высоту, тройной прыжок	1	Комплексный	**Соблюдать:** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	1.04		
80-81		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Научить:** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** выполнять прыжок на оптимальной высоте	оперативный	3.04 7.04		
82-83		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Научить:** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	текущее	8.04 10.04		

84		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комплексный	**Научить:** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью **Выполнять:** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	текущее	14.04		
85		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комплексный	**Научить:** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущее	15.04		
86-87		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Научить:** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущее	17.04 21.04		
88-89		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Научить:** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущее	22.04 24.04		
90		Спринтерский бег. 100м на результат	1	Учетный	**Научить:** Н100м на результат 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Выполнять:** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега **<u>Бег 100 м:</u>** «5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3	предварительное	28.04		

91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	Бег 25 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	29.04		
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Научить:** Бег 25 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	5.05		
93		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Научить:** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	6.05		
94-95		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Комплексный	**Научить:** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	12.05 13.05		
96-97		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Комплексный	**Научить:** Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	15.05 19.05		
98		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Учетный	**Научить:** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	20.05		

99		Бег 3000м на результат			Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут **Бег 3000 м**: «5» – 13,50; «4» –14,50; «3» – 15,50		22.05		
100-101		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	Комплексный	**Научить:** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Выполнять:** пробегать в равномерном темпе 25 минут **Бег 3000 м**: «5» – 13,50; «4» –14,50; «3» – 15,50	текущее	26.05		
102		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	Комплексный	**Научить:** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять:** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	итоговое	27.05		

Тематическое планирование 10 «Б» класс

№ п\п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Дата
1	**Легкая атлетика** **Спортивные игры**	20 4	03.09-24.10.2022
2	**Гимнастика**	23	11.11-30.12.2022
3	**Спортивные игры**	30	10.01 -31.03.2023
4	**Легкая атлетика**	22	28.03-28.05.2023
5	**ВСЕГО**	100	03.09.2021-27.05.2023

Календарно – тематическое планирование 10 «Б» класс

№ урока	Параграф учебника	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Дата проведения	/факт.	Оборудование, ТСО
1-15	21	**1 полугодие** **Легкая атлетика**	15						Спорт. оборудование
1		Спринтерский бег	1	Вводный	**Знать** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	02.09	2.09	
2		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Знать** Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	оперативный	3.09	3.09	
3		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Знать** Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий	7.09	7.09	

4		Спринтерский бег	1	Учетный	**Знать** Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. **<u>Бег 100 м:</u>** «5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3	текущий	9.09	9.09	
5		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Знать** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	текущий	10.09	10.09	
6		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Знать** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	текущий	14.09	14.09	
7		Прыжок в длину	1	Комплексный	**Знать** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	оперативный	16.09	16.09	
8		Прыжок в длину	1	Учетный	**Знать** Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	оперативный	17.09	17.09.	
9		Метание	1	Комплексный	**Знать** Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания **Уметь** метать мяч на дальность с разбега	текущий	21.09	21.09	
10		Метание	1	Комплексный	**Знать** Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	текущий	23.09	23.09	
11		Метание	1	Учетный	**Знать** Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	текущий	24.09	24.09	

12-14		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Знать** Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	28.09 30.10 1.10	28.09 30.09 1.10	
15-16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	2.10 6.10	2.10 6.10	
17-19		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	8.10 9.10	8.10 9.10	
20		Кроссовая подготовка	1	Учетный	**Знать** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м:</u>** «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50	итоговый	13.10	13.10	
21-25	16	**Спортивные игры**							Спорт. оборудование
21		Футбол	1	Комплексный	**Знать** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Уметь** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	15.10	15.10	
22		Футбол	2	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Уметь** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативное	16.10	16.10	
23		Футбол	2	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Уметь** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	20.10	20.10	
24		Футбол	1	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Уметь** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	22.10	22.10	
	21	**Гимнастика**	22						Спорт. оборудование

25		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предвари-тельный	2.11	2.11	
26		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предвари-тельный	5.11	5.11	
27		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Двигательная активность и здоровье. Чередование ходьбы и приседания у стены. Лёжа на животе, сидя на пятках. **Уметь** выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	оператив-ный	9.11	9.11	
28		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	11.11	11.11	
29		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	12.11	12.11	
30		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Физиологические основы двигательной активности. Ходьба с движениями рук, сидя, на коленях. Дыхание, передвижение в висе. **Уметь** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	16.11	16.11	
31		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	оператив-ный	18.11	18.11	
32		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	19.11	19.11	

33		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка. **Уметь** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	23.11	23.11	
34		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с	текущий	25.11	25.11	
35		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Учетный	**Знать** Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте **Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7;	текущий	26.11	26.11	
36		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке. **Уметь** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	оператив-ный	30.11	30.11	
37		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оператив-ный	2.12	2.12	
38		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оператив-ный	3.12	3.12	
39		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка. **Уметь** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	текущий	7.12	7.12	
40		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Ком-плекс-ный	**Знать** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	текущий	9.12	9.12	

41		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Знать** Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	текущий	10.12	10.12	
42		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Знать** Здоровье - как ценность. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Гимнастика для глаз. **Уметь** выполнять комплекс упражнений корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз.	текущий	14.12	14.12	
43		Полугодовая контрольная аттестация			**Выполнять :** челночный бег 3Х10 ,прыжок в длину с места,отжимания.	контрольный	16.12	16.12	
44		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Знать** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	оперативный	17.12	17.12	
45-46		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Комплексный	**Знать** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	оперативный	21.12 23.12	21.12 23.12	
47		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Учетный	**Знать** Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей **Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	итоговый	24.12	24.12	
	17,18,19	**2 полугодие Спортивные игры**	30						Спорт. оборудование
48-49		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Инструктаж по ТБ на уроках фзизкультуры в третьей четверти. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия	предварительное	11.01 13.01	11.01 13.01	
50-51		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия Освоение техники подачи 7 -5-3 раз (из 10 подач)	предварительное	13.01 18.01	13.01 18.01	

52-53		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия	оперативное	20.01 20.01	20.01 20.01	
54-55		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	25.01 27.01	25.01 27.01	
56-57		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	27.01 1.02	27.01	
58-59		Волейбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** применять в игре тактические действия Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)	итоговый	3.02 3.02		
60-61		Баскетбол	2	Комплексный	**Инструктаж Т.Б в баскетболе.Знать** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	8.02 10.02		
62-63		Баскетбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	10.02 15.02		
64-65		Баскетбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	17.02 17.02		
66-67		Баскетбол	2	Комплексный	**Знать** Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Уметь** применять в игре тактические действия	текущее	22.02 1.03		

68-69		Баскетбол	2	Комплексный	**Знать** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.Учебная игра. **Уметь** применять в игре тактические действия	итоговый	3.03 3.03		
70		Гандбол	1	Комплексный	**Знать** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	10.03		
71-72		Гандбол	2	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативное	10.03 15.03		
73-74		Гандбол	2	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущее	17.03 17.03		
75		Гандбол	1	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	29.03		
76		Гандбол	1	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	предварительный	31.03		
77		Гандбол	1	Комплексный	**Знать** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Уметь** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	31.03		
	21	**<u>Легкая атлетика</u>**	24						Спорт. оборудование
78		Прыжок в высоту, тройной прыжок	1	Комплексный	**Знать** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств	предварительный	5.04		
79-80		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Знать** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** выполнять прыжок на оптимальной высоте	оперативный	7.04 7.04		
81-82		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Знать** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	текущее	12.04 14.04		

83		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комплексный	**Знать** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств с оздоровительной направленностью **Уметь** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	текущее	14.04		
84		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комплексный	**Знать** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. 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 11–13 шагов разбега	текущее	19.04		
85-86		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Знать** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 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 11–13 шагов разбега	текущее	21.04 21.04		
87-88		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Знать** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущее	26.04 28.04		
89		Спринтерский бег.100м на результат	1	Учетный	**Знать** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 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 11–13 шагов разбега **Бег 100 м:** «5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3	предварительное	28.04		
90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	3.05		
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	5.05		

92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	5.05		
93-94		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Комплексный	**Знать** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	12.05 12.05		
95		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Знать** Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	17.05		
96		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	комплексный	**Знать** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущее	19.05		
97		Бег 3000 м на результат		учетный	**Знать** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м</u>**: «5» – 13,50; «4» –14,50; «3» – 15,50	итоговый	19.05		
98		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	Комплексный	**Знать** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** прыгать в длину с разбега на результат	итоговый	24.05		
99		метание гранаты	2	Комплексный	**Знать** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	текущее	26.05		
100		Метание гранаты	2	комплексный	**Знать** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на результат **Уметь** Метание гранаты на результат	итоговый	26.05		

Тематическое планирование 11 «А» класс

№ п\п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Дата
1	**Легкая атлетика**	20	01.09.-13.10.2022
2	**Спортивные игры**	6	18.10-5.11.2022
3	**Гимнастика**	21	08.11-24.12.2022
4	**Спортивные игры**	30	10.01 -18.03.2023
5	**Легкая атлетика**	22	01.04-23.05.2023
6	**Спортивные игры**	1	25.05
	ВСЕГО	100	01.09.2021-22.05.2022

Календарно – тематическое планирование(11 А класс)

№ уро-ка	Пара-граф учеб-ника	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Дата проведения	Дата проведе-ния /факт
	21	**1 полугодие** **Легкая атлетика**	15					
1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр Спринтерский бег	1	Вводный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	1.09	1.09
2		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта **Бег 30 м:** «5» - 4,3; «4» - 5,0; «3» - 5,1	предварительный	1.09	1.09
3-4		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	6.09 8.09	6.09 8.09

5		Спринтерский бег	1	Учет-ный	**Выполнять** Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. **<u>Бег 100 м:</u>** «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	оператив-ный	8.09	8.09
6		Прыжок в длину	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. **Научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	предвари-тельный	13.09	13.09
7		Прыжок в длину	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные бе-говые упражнения. **Научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	оператив-ный	15.09	15.09
8		Прыжок в длину	1	Учет-ный	**Выполнять** Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств **научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов **<u>Прыжок с разбега</u>**: «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 см	оператив-ный	15.09	15.09
9		Метание	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Био-химическая основа метания **Научить** метать мяч на дальность с разбега	оператив-ный	20.09	20.09
10		Метание	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнова-ния по легкой атлетике, рекорды **Научить** метать гранату на дальность и в цель из различных по-ложений	предвари-тельный	22.09	22.09
11		Метание	1	Учет-ный	**Выполнять** Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско-ростно-силовых качеств **Научить** метать гранату на дальность и в цель из различных по-ложений **<u>Метание гранаты:</u>** «5» –36 м; «4» –32 м; «3» – 28 м	текущий	22.09	22.09
12		Кроссовая подго-товка	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препят-ствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выно-сливости. **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пе-ресеченной местности	текущий	27.09	27.09

13-14		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Выполнять** Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. **Научить** преодолевать горизонтальные препятствия.	текущий	29.09 29.09	29.09 29.09
15-19		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	4.10 6.10 6.10. 11.10 13.10	4.10 6.10 6.10 11.10 13.10
20		Бег по пересеченной местности	1	Учетный	**Выполнять** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м</u>**: «5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00	оперативный	13.10	13.10
Урок74	16	**Спортивные игры**	12					
21		Футбол	3	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	18.10	18.10
22		Футбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	20.10	20.10
23		Футбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	20.10	20.10
24		Футбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	1.11	1.11
25		Футбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	3.11	3.11

26		Инструктаж по ТБ на уро-ках гим-насти-ки .Футбол	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и команд-но-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол). Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. **Научить** строевые приемы. играть в футбол по правилам, выпол-нять правильно технические действия	итоговый	5.11	5.11
	20	**Гимнастика**	24					
27		. Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Ком-плекс-ный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предвари-тельный	8.11	8.11
28-30		Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предвари-тельный	10.11 12.11 15.11	10.11 12.11 15.11
31		Висы и упоры. Развитие гибкости	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Двигательная активность. Чередование ходьбы и приседания у стены. Развитие гибкости Лёжа на животе, сидя на пятках. **Научить** выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	оператив-ный	17.11	17.11
32-33		Висы и упоры. Подъем переворо-том.	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на ме-сте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Разви-тие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	оператив-ный	19.11 22.11	19.11 22.11
34-35		Висы и упоры. . Подъем переворо-том.	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на ме-сте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Разви-тие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	24.11 26.11	24.11 26.11
36		Висы и упоры. Гандбол.	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Развитие гибкости. Ходьба с движениями рук. Сидя, на коленях выполнять движения руками. Дыхание, передвижение в висе . Спортивная игра гандбол. **Научить** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	29.11	29.11

37		Висы и упоры. Перестроения.	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	1.12	1.12
38-39		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	оперативный	3.12 6.12	3.12 6.12
40-41		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка. **Научить** выполнять комплекс упражнений на дыхание	оперативный	8.12 10.12	8.12 10.12
42		Полугодовая контрольная аттестация	1	комплексный	**Выполнять:** челночный бег 3х10,прыжок в длину с места, сгибание разгибание рук в упоре лежа	итоговый	13.12	13.12
43		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	текущий	15.12	15.12
44		Висы и упоры. Элементы на перекладине. Лазанье по канату.	1	Учетный	**Выполнять** Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость. ОРУ на месте **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату Подтягивание: «5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазанье 6 м : «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	текущий	17.12	17.12
45		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке. **Научить** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	оперативный	20.12	20.12

46		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оперативный	22.12	22.12
47		Акробатика.	1	Комплексный	**Выполнять** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	текущий	24.12	24.12
	18,17,19	**2 полугодие Спортивные игры**	30					
48-49		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры в третьей четверти. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	предварительный	10.01 12.01	10.01 12.01
50-51		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно - силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия Освоение техники подачи 9 -7 - 5 раза (из 10 подач)	предварительный	14.01 17.01	14.01 17.01
52-53		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	предварительный	19.01 21.01	19.01 21.01
54-55		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	24.01 26.01	24.01 26.01
56-57		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	28.01 31.01	28.01 31.01
58-59		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)	оперативный	02.02 04.02	02.02 04.02

60-61		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж Т..Б Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	7.02 09.02	7.02 09.02
62-63		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	11.02 14.02	11.02 14.02
64-65		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	16.02 18.02	16.02 18.02
66-67-		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	21.02 25.02	21.02 25.02
68-69		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	28.02 2.03	28.02 2.03
70-71		гандбол	3	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	4.03 7.03	**4.03** **7.03**
72		гандбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	9.03	9.03
73		гандбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	11.03	11.03
74		гандбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	14.03	14.03

75		гандбол	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и команд-но-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	16.03	16.03
76		гандбол	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и команд-но-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	18.03	.18.03
	21	**Легкая атлетика**	21					
77		Прыжок в высоту, трой-ной прыжок	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** выполнять прыжок на оптимальной высоте	предвари-тельный	28.03	28.03
78-79		Прыжок в высоту, трой-ной прыжок	2	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	предвари-тельный	30.03 1.04	30.03 1.04
80-81		Прыжок в высоту, трой-ной прыжок	2	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно- силовых качеств с оздоровительной направленностью **Научить** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	предвари-тельный	4.04 6.04	4.04 6.04
82		Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	оператив-ный	8.04	8.04
83		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	предвари-тельный	11.04	11.04
84-85		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	оператив-ный	13.04 15.04	13.04 15.04

86-87		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущий	18.04 20.04	18.04 20.04
88		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Учетный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега **Бег 100 м:** «5» –14,2; «4» – 14,5; «3» – 15,0.	оперативный	22.04	22.04
89		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Выполнять** Бег 25 минут с оздоровительной направленностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оперативный	25.04	25.04
90		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	предварительный	27.04	27.04
91		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	29.04	29.04
92		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Выполнять** Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	04.05	04.05
93-94		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Комплексный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить**пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	06.05 11.05	06.05 11.05

95		Бег 3000 м на результат	2	Учетный	**Выполнять**Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м</u>** «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 мин	итоговый	13.05	13.05
96-97		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	Комплексный	**Выполнять** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	оперативный	16.05 18.05	16.05 18.05
98		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты на результат	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность **Метание гранаты:** «5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 26 м	итоговый	20.05	20.05
99		Прыжок в длину на результат		комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Прыжок в длину «5»-	итоговый	23.05	23.05
100		Спортивная игра футбол		комплексный	Спортивная игра в футбол. Тактические и технические действия в игре	итоговый	25.05	25.05

Тематическое планирование 11 «б» класс

№ п\п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов	Дата
1	**Легкая атлетика**	19	01.09.-13.10.2022
2	**Спортивные игры**	6	13.10-3.11.2022
3	**Гимнастика**	21	3.11-24.12.2022
4	**Спортивные игры**	30	12.01 -1.04.2023
5	**Легкая атлетика**	23	01.04-25.05.2023
6	**Спортивные игры**	1	25.05.2023
7	**ВСЕГО**	100	01.09.2021-25.05.2023

Календарно – тематическое планирование (11 б класс)

№ урока	Параграф учебника	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля	Дата проведения	Дата проведения /факт
	21	**1 полугодие** **<u>Легкая атлетика</u>**	15					
1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр Спринтерский бег	1	Вводный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предварительный	1.09	1.09
2		Спринтерский бег	1	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта **<u>Бег 30 м:</u>** «5» - 4,3; «4» - 5,0; «3» - 5,1	предварительный	1.09	1.09

3		Спринтерский бег	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	предвари-тельный	3.09	3.09
4		Спринтерский бег	1	Учет-ный	**Выполнять** Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Раз-витие скоростных способностей **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. **Бег 100 м:** «5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	оператив-ный	8.09	8.09
5		Прыжок в длину	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. **Научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	предвари-тельный	8.09	8.09
6		Прыжок в длину	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ-альные беговые упражнения. **Научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	оператив-ный	10.09	10.09
7		Прыжок в длину	1	Учет-ный	**Выполнять** Прыжок в длину на результат. Развитие ско-ростно-силовых качеств **научить** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов **Прыжок с разбега**: «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 см	оператив-ный	15.09	15.09
8		Метание	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Метание меча на дальность с 5–6 беговых ша-гов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка-честв. Биохимическая основа метания **Научить** метать мяч на дальность с разбега	оператив-ный	15.09	15.09
9		Метание	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** метать гранату на дальность и в цель из различ-ных положений	предвари-тельный	17.09	17.09

10		Метание	1	Учет-ный	**Выполнять** Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** метать гранату на дальность и в цель из различных положений **<u>Метание гранаты:</u>** «5» –36 м; «4» –32 м; «3» – 28 м	текущий	22.09	22.09
11		Кроссовая подготовка	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	22.09	22.09
12-13		Кроссовая подготовка	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. **Научить** преодолевать горизонтальные препятствия.	текущий	24.09 29.09	24.09 29.09
14-18		Кроссовая подготовка	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	29.09 1.10 6.10 6.10 8.10	29.09 1.10 6.10. 6.10 8.10
19		Бег по пересеченной местности	1	Учет-ный	**Выполнять** Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м</u>**: «5» –13,00; «4» –14,00; «3» – 15,00	оператив-ный	13.10	13.10
Урок74	16	**Спортивные игры**	12					
20		Футбол	3	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	13.10	13.10

21		Футбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	15.10	15.10
22		Футбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	20.10	20.10
23		Футбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	20.10	20.10
24		Футбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол) **Научить** играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	22.10	22.10
25		.Футбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «футбол» (мини-футбол). Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. **Научить** строевые приемы. играть в футбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	3.11	3.11
	20	**Гимнастика**	24					
26		. Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предварительный	3.11	3.11
27-29		Висы и упоры. Опорный прыжок.	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	предварительный	5.11 10.11 10.11	5.11 10.11 10.11

30		Висы и упоры. Развитие гибкости	1	Комплексный	**Выполнять** Двигательная активность. Чередование ходьбы и приседания у стены. Развитие гибкости Лёжа на животе, сидя на пятках. **Научить** выполнять комплекс упражнений лёжа на животе, сидя на пятках.	оперативный	12.11	12.11
31-32		Висы и упоры. Подъем переворотом.	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	оперативный	17.11 17.11	17.11 17.11
33		Висы и упоры. . Подъем переворотом.	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину. Прыжок через скакалку на оценку.	итоговый	19.11	19.11
34		Висы и упоры. Гандбол.	1	Комплексный	**Выполнять** Развитие гибкости. Ходьба с движениями рук. Сидя, на коленях выполнять движения руками. Дыхание, передвижение в висе . Спортивная игра гандбол. **Научить** выполнять комплекс упражнений на дыхание	текущий	24.11	24.11
35-36		Висы и упоры. Перестроения.	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий	24.11 26.11	24.11 26.11
37		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину на результат	оперативный	1.12	1.12
38		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Оздоровительная физкультура и спортивная деятельность. Пробежка с движениями рук и ног, упражнения лёжа на спине. Дыхание. Скамейка. **Научить** выполнять комплекс упражнений на дыхание	оперативный	1.12	1.12

39		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики Лазанье по канату	1	Комплексный	**Выполнять** Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазанье по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине,; лазать по канату Лазанье 6 м : «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	итоговый	3.12	3.12
40		Висы и упоры. Элементы на перекладине Подтягивания.	1	Учетный	**Выполнять** Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость. ОРУ на месте **Научить** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине,; лазать по канату Подтягивание: «5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз.	итоговый	8.12	8.12
41		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Основные понятия: физкультура, подготовка, совершенство, упражнения (физические). Проверка осанки, остановки внезапные. Упражнения с мячами (лёжа), гимнастической стенке. **Научить** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	оперативный	8.12	8.12
42		Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	1	Комплексный	**Выполнять** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	оперативный	10.12	10.12
43		Полугодовая контрольная аттестация			**Выполнять:** челночный бег 3х10, отжимания, прыжки в длину с места на результат	итоговый	15.12	15.12
44		Акробатика.	1	Комплексный	**Выполнять** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	текущий	15.12	15.12

45-46		Акробатика.	1	Комплексный	**Выполнять** Понятие здоровья и здорового образа жизни. Ходьба по кругу с заданиями. Скамейка. Дыхание, сидя, гимнастическая стенка. Спортивная игра гандбол. **Научить** выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенки	текущий	22.12 22.12	22.12 22.12
47		Акробатика	1	Комплексный	**Выполнять** Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. **Научить** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов,	итоговый	24.12	24.12
	18,17, 19	**2 полугодие Спортивные игры**	30					
48-49		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры в третьей четверти. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	предварительный	12.01 12.01	12.01 12.01
50-51		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно - силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия Освоение техники подачи 9 -7 - 5 раза (из 10 подач)	предварительный	14.01 19.01	14.01 19.01
52-53		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	предварительный	19.01 21.01	19.01 21.01
54-55		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	26.01 26.01	26.01 26.01

56-57		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	28.01 2.02	28.01
58-59		Волейбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия Освоение техники 6-8-4 раз (из 10 подач)	оперативный	02.02 04.02	
60-61		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж Т..Б Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	9.02 09.02	
62-63		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	11.02 16.02	
64-65		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Научить** применять в игре тактические действия	оперативный	16.02 18.02	
66-67-		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	2.03 2.03	
68-69		Баскетбол	2	Комплексный	**Выполнять** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** применять в игре тактические действия	текущий	4.03 9.03	

70-71		гандбол	3	Комплексный	**Выполнять** Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	9.03 11.03	
72		гандбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	16.03	
73		гандбол	2	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	оперативный	16.03	
74		гандбол	1	Комплексный	**Выполнять** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	18.03	
75		гандбол	1	Комплексный	**Выполнять :** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	30.03	
76		гандбол	1	Комплексный	**Выполнять:** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре «гандбол» **Научить** играть в гандбол по правилам, выполнять правильно технические действия	итоговый	30.03	
	21	**Легкая атлетика**	21					
77		Прыжок в высоту, тройной прыжок	1	Комплексный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** выполнять прыжок на оптимальной высоте	предварительный	1.04	

78-79		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно- силовых качеств **Научить** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, выполнять тройной прыжок	предварительный	6.04 6.04	
80-81		Прыжок в высоту, тройной прыжок	2	Комплексный	**Выполнять** Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок с места (шаги, приземление). Развитие скоростно- силовых качеств с оздоровительной направленностью **Научить** выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, техника выполнения тройного прыжка	предварительный	8.04 13.04	
82		Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	оперативный	13.04	
83		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	предварительный	15.04	
84-85		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях оздоровительным бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	оперативный	20.04 20.04	
86-87		Спринтерский бег. Эстафетный бег	2	Комплексный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	текущий	22.04 27.04	

88		Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Учет-ный	**Выполнять** Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений **Научить** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега **<u>Бег 100 м:</u>** «5» –14,2; «4» – 14,5; «3» – 15,0.	оператив-ный	27.04	
89		Бег по пересеченной местности, преодоле-ние препятствий	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут с оздоровительной направленно-стью. Преодоление горизонтальных препятствий. Специ-альные беговые упражнения. Развитие выносливости. Со-ревнования по легкой атлетике **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	оператив-ный	29.04	
90		Бег по пересеченной местности, преодоле-ние препятствий	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	предвари-тельный	4.05	
91		Бег по пересеченной местности, преодоле-ние препятствий	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	4.05	
92		Бег по пересеченной местности, преодоле-ние препятствий	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Оздоровительный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по лег-кой атлетике, рекорды **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	06.05	
93-94		Бег по пересеченной местности, преодоле-ние препятствий	1	Ком-плекс-ный	**Выполнять** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **Научить**пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	11.05 11.05	

95		Бег 3000 м на результат	2	Учетный	**Выполнять**Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости **Научить** пробегать в равномерном темпе 25 минут **<u>Бег 3000 м</u>** «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 мин	итоговый	13.05	
96-97		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	Комплексный	**Выполнять** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Выполнять** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность	оперативный	18.05 18.05	
98		Прыжок в длину с разбега, метание гранаты на результат	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств **Научить** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность **Метание гранаты:** «5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 26 м	итоговый	20.05	
99		Прыжок в длину на результат		комплексный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Прыжок в длину «5»-	итоговый	25.05	
100		Спортивная игра футбол		комплексный	Спортивная игра в футбол. Тактические и технические действия в игре	итоговый	25.05	