

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №2 ИМЕНИ КОСТЕНКО ДМИТРИЯ ТРОФИМОВИЧА
СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29.08 2019 года
протокол № 1
Председатель В.А. Жуков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень образования (класс) – среднее общее образование

10 – 11 классы (юноши и девушки)

Базовый уровень – недельных 2,5 часа (2/3, 3/2)

Количество часов: всего – 170; в каждом классе по 85 часов

Учитель – Солод Дмитрий Александрович, Тишков Евгений Андреевич

Рабочая программа разработана в соответствии и на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО);
- Примерной программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
- Авторской программы В.И.Лях, А.А.Здневич по физической культуре, Москва, «Просвещение», 2014 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); примерной программы по физической культуре, включенной в содержательный раздел Примерной основной образовательной программы среднего общего образования; авторской программы В.И.Лях, А.А.Здневич по физической культуре, Москва, «Просвещение», 2014 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

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;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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 и коллективного 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 нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта.*

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности, таких как ОБЖ, биоло-

гия, история, физика и т.д.) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно-оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».
2. Владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.
3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
4. Владение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

На основании изученных знаний учащиеся научатся

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительной направленностью;
- контроль индивидуального физического развития, физической подготовленности, осанки;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями;
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Лёгкая атлетика (21 час).

Техника спринтерского бега (совершенствование): низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Теория: «История возникновения и развития физической культуры». «Правовые основы физической культуры и спорта».

Техника прыжка в длину (совершенствование): прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей.

Техника метания гранаты: метание гранаты 700 грамм на дальность с места и с разбега нескольких шагов. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх.

Теория: «Способы контроля физического состояния во время занятий физической культурой и спортом». «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

Развитие выносливости (совершенствование): кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей (совершенствование): прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

Теория: «Цели и задачи ВФСК ГТО». «Выполнение нормативов ВФСК ГТО».

Кроссовая подготовка (12 часов).

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Теория: «Значение оздоровительного бега». «Методы и средства тренировки в оздоровительном беге».

Футбол (футбол) (6 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и второстепенной ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

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

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Теория: «Характеристика игровых видов спорта». «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья».

Баскетбол (18 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и второстепенной рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Теория: «Физические способности, развивающиеся в процессе спортивных игр». «Коррекция индивидуальных показателей физического развития и физических качеств».

Волейбол (18 часов).

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Теория: «Понятие о физической культуре личности». «Роль и значение физической культуры в развитии общества».

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Теория: «Правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах». «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий».

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивными и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками.

Теория: «Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями». «Понятие телосложения и характеристика его основных типов».

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков.

Висы и упоры: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; различные висы на высокой перекладине.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки (юноши, совершенствование): прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Равновесие: упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке.

Теория: «Способы совершенствования координационных способностей человека». «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	№ темы	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Лёгкая атлетика (11 часов)	1	Инструктаж по ТБ. Теория: «История возникновения и развития физической культуры». «Правовые основы физической культуры и спорта».	1	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
	2	Высокий и низкий старт до 40 метров.	1	
	3	Высокий и низкий старт до 40 метров.	1	
	4	Стартовый разгон.	1	
	5	Эстафетный бег. Теория: «Способы контроля физического состояния во время занятий физической культурой и спортом». «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».	1	
	6	Эстафетный бег.	1	
	7	Бег на результат на 100 метров.	1	
	8	Бег на результат на 100 метров.	1	
	9	Метание гранаты 500-700 граммов на заданное расстояние.	1	
	10	Метание гранаты 500-700 граммов на дальность.	1	
	11	Метание гранаты 500-700 граммов на дальность. Теория: «Цели и задачи ВФСК ГТО». «Выполнение нормативов ВФСК ГТО».	1	
Кроссовая подготовка (4 часа)	12	Бег в равномерном темпе Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка(ю), до 20 мин (д).	1	Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют сов-
	13	Бег в равномерном темпе Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка(ю), до 20 мин (д).	1	

	14	Бег в равномерном темпе Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка(ю), до 20 мин (д).	1	местно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль физической нагрузки во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
	15	Бег в равномерном темпе Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка(ю), до 20 мин (д). Теория: «Значение оздоровительного бега». «Методы и средства тренировки в оздоровительном беге».	1	
Футбол (6 часов)	16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю футбола. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности.
	17	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1	
	18	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	21	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Теория: «Характеристика игровых видов спорта». «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья».	1	
Баскетбол (18 часов)	22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оце-
	23	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	

		защитника (в различных построениях).		<p>нивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.</p> <p>Изучают историю баскетбола.</p> <p>Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
	24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	25	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	26	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	27	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	28	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	29	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
	30	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
	31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	33	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	34	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	35	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	36	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	38	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	
	39	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Теория: «Физические способности, развивающиеся в процессе спортивных игр». «Коррекция индивидуальных показателей физического развития и физических качеств».	1	
Волейбол (18 часов)	40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	41	Варианты техники приема и передач мяча.	1	
	42	Варианты техники приема и передач мяча.	1	
	43	Варианты техники приема и передач мяча.	1	
	44	Варианты подач мяча.	1	
	45	Варианты подач мяча. Теория: «Понятие о физической культуре личности». «Роль и значение физической культуры в развитии общества».	1	
	46	Варианты подач мяча.	1	
	47	Варианты нападающего удара через сетку.	1	

	48	Варианты нападающего удара через сетку.	1	<p>сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
	49	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
	50	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1	
	51	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1	
	52	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	53	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	54	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	55	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
	56	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	57	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Теория: «Правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах». «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий».	1	
Гимнастика (10 часов)	58	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	1	<p>Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы) ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Овладевают правилами</p>
	59	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	60	Ю.-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д.- Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	
	61	Ю.-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д.- Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Теория: «Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями». «Понятие телосложения и характеристика его основных типов».	1	

	62	Ю.-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д.- Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	ми техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения. Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.
	63	Ю.-Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) Д.- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 110 см)	1	
	64	Ю.-Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) Д.- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 110 см).	1	
	65	Ю.-Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.) Д.- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 110 см).	1	
	66	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1	
	67	Ю.-С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 кг), на тренажерах, с эспандерами Д.- Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами.	1	
Лёгкая атлетика (10 часов)	68	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	1	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
	69	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	1	
	70	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	1	
	71	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега.	1	
	72	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега.	1	
	73	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега.	1	
	74	Высокий и низкий старт до 40 метров.	1	
	75	Стартовый разгон.	1	
	76	Бег на результат на 100 метров.	1	
	77	Бег на результат на 100 метров. Теория: « Способы совершенствования координационных способностей человека». «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений».	1	
Кроссовая подготовка	78	Ю.- Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.Д.-15-20 мин.	1	Описывают технику ходьбы и бега по пересечённой местности; осваивают её самостоятельно, вы-
	79	Ю.- Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.Д.-15-20 мин.	1	

(8 часов)	80	Ю.- Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.Д.-15-20 мин.	1	являя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.
	81	Ю.-Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка Д.-длительный бег до 20 мин.	1	
	82	Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю).	1	
	83	Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю). Выполнение норматива комплекса ГТО.	1	
	84	Тестирование нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	1	
	85	Тестирование.	1	
Итого:			85	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры, № 1 от 28.08.2019г.
_____Н.Д. Осипова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____Н.В. Мартыненко
« ____ » _____ 2019 года