

Рассмотрена на
Экспертном совете МБОУ
СОШ № 1 Невьянского ГО
(Протокол № 1 от 26.08.2020)

Приложение к Основной образовательной
программе среднего общего образования
(утверждена Приказ № 146 от 28.08.2020
Директор МБОУ СОШ № 1 Невьянского
ГО)
Каюмова Л.В.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 Невьянского городского округа

Среднее общее образование

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
10-11 класс

г. Невьянск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО, ФГОС СОО, Положения о Рабочей программе по учебному предмету в МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО, Устава МБОУ СОШ №1 Невьянского ГО, с использованием рекомендаций авторской программы по физической культуре В.В. Ляха. Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации образовательной деятельности.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде. Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, направлено на решение задач использования физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа рассчитана на 102 часа и предусматривает использование учебника Физическая культура. 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях – 8-е издание – М.; Просвещение, 2020.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

1.1. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам обучения по основной образовательной программе среднего общего образования школы будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное

отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей

духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по итогам обучения по основной образовательной программе среднего общего образования будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы умения выполнять следующие универсальные учебные действия (УУД):

1.2.1. в области регулятивных УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

1.2.2. в области познавательных УУД:

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением

формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

1.2.3. в области коммуникативных УУД:

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1.3. Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования будут состоять в том, что выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять зарядку, прицеливание и стрельбу из пневматической винтовки в положениях лежа, стоя;
- выполнять неполную разборку-сборку АКМ;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с

учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биохимия», «Математика», «Физика», Практическая география», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

Тема	№ ур ока	Тема урока	Тип	Содержание урока	Дата	
					План.	Фак т.
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткиедистанции	Вводны й	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.	01.09.2020	
	2	Бег на короткиедистанции	Совер- шенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 60 метров. Спортивные игры.	01.09.2020	
	3	Бег на короткиедистанции	Учетны й	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 100 метров. Спортивные игры.	04.09.2020	
	4	Метания.	Совер- шенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.	08.09.2020	
	5	Метания.	Изучени е нового материа ла	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с разбега с приставными шагами). Спортивные игры.	08.09.2020	
	6	Метания.	Учетны й	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.	11.09.2020	
	7	Бег на сред- ниедистан- ции	Совер- шенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1200 м. Спортивные игры.	15.09.2020	
	8	Бег на сред-	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе.	15.09.2020	

		ниедистанции	шенство-вания	Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1350 м. Спортивные игры.		
	9	Бег на средниедистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 метров. Спортивные игры.	18.09.2020	
	10	Прыжки в длину	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги. Спортивные игры.	22.09.2020	
	11	Прыжки в длину	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка прогнувшись. Спортивные игры.	22.09.2020	
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	25.09.2020	
Баскет-бол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.	29.09.2020	
	14	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.	29.09.2020	
	15	Тактическая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	02.10.2020	
	16	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.	06.10.2020	
	17	Техническая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе.	06.10.2020	

	подготовка	шенство -вания	Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Спортивные игры.		
18	Тактическая подготовка	Совершенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	09.10.2020	
19	Техническая подготовка	Изучение нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Постановка заслона. Спортивные игры.	13.10.2020	
20	Техническая подготовка	Совершенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Постановка заслона. Спортивные игры.	13.10.2020	
21	Тактическая подготовка	Совершенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	16.10.2020	
22	Техническая подготовка	Совершенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу. Спортивные игры.	27.10.2020	
23	Техническая подготовка	Совершенство -вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.	27.10.2020	

24	Тактическая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	30.10.2020	
25	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.	03.11.2020	
26	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.	03.11.2020	
27	Тактическая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.	06.11.2020	
28	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении (с ведения). Передачи в движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Спортивные игры.	10.11.2020	
29	Тактическая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Расстановка игроков. Учебная игра в баскетбол.	10.11.2020	
30	Техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу спереди без отскока от щита, сбоку с отскоком от щита. Броски по кольцу в движении. Передачи в	13.11.2020	

				движении. Быстрый проход в одну передачу, две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.		
	31	Тактическая и техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	17.11.2020	
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	17.11.2020	
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	20.11.2020	
Гимнастика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Совершенство-вания	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Спортивные игры	24.11.2020	
	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Группировка в стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры	24.11.2020	
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Стойка на локтях и лопатках. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Группировка в стойке на голове и руках. Мост из положения лежа. Спортивные игры	27.11.2020	
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенство-вания	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно.	01.12.2020	

				Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры		
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетны й	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырки вперед, назад слитно. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Спортивные игры	01.12.2020	
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенство -вания	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.	04.12.2020	
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совершенство -вания	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Прыжок согнув ноги с поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висе. Подвижные игры.	08.12.2020	
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенство -вания	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.	08.12.2020	
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетны й	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижные игры.	11.12.2020	
Стрельба из	43	Стрельба из пневмати-	Вводны й.	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной	15.12.2020	

пнев-матиче-ской вин-товки 9 часов		ческой вин-товки. Не-полная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания	разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс зарядания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.		
	44	Стрельба из пневмати-ческой вин-товки. Не-полная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.	15.12.2020	
	45	Стрельба из пневмати-ческой вин-товки. Не-полная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания. Изучени-е нового матери-ала	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена.	18.12.2020	
	46	Стрельба из пневмати-ческой вин-товки. Не-полная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена.	22.12.2020	
	47	Стрельба из пневмати-ческой вин-товки. Не-полная разборка – сборка АКМ.	Совер-шенство-вания Изучени-е нового матери-ала	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.	22.12.2020	
	48	Стрельба из пневмати-ческой вин-товки. Не-полная разборка –	Совер-шенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.	25.12.2020	

		сборка АКМ.				
	49	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.	12.01.2021	
	50	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенство-вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.	12.01.2021	
	51	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.	15.01.2021	
Лыжня подгото- вка 12 часов	52	Методика подбора и подготовки инвентаря.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к использованию.	19.01.2021	
	53	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	19.01.2021	
	54	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	22.01.2021	
	55	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение	26.01.2021	

				одновременными ходами.		
	56	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	26.01.2021	
	57	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковым ходом без палок.	29.01.2021	
	58	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковым ходом без палок.	02.02.2021	
	59	Попеременный двухшажный ход	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковым ходом без палок.	02.02.2021	
	60	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Изучение нового материала Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	05.02.2021	
	61	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	09.02.2021	
	62	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Совершенство-вания	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	09.02.2021	
	63	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.	12.02.2021	
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совершенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.	16.02.2021	
	65	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные	16.02.2021	

			игры.		
66	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	19.02.2021	
67	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	26.02.2021	
68	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	02.03.2021	
69	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	02.03.2021	
70	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	05.03.2021	
71	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	09.03.2021	
72	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	09.03.2021	
73	Техническая подготовка.	Освоени я нового материа ла	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	12.03.2021	
74	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	16.03.2021	
75	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	16.03.2021	
76	Техническая подготовка.	Совершенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	19.03.2021	
77	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	23.03.2021	

	78	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	23.03.2021	
	79	Техническая подготовка.	Совершенство-вания.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	26.03.2021	
	80	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Подачи. Спортивные игры.	30.03.2021	
	81	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	30.03.2021	
	82	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	02.04.2021	
	83	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	06.04.2021	
	84	Техническая подготовка.	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.	06.04.2021	
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткиедистанции	Вводный Совершенство-вания	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.	09.04.2021	
	86	Бег на короткиедистанции	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 100 метров (два раза). Спортивные игры.	13.04.2021	
	87	Бег на короткиедистанции	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 100 метров (два раза). Спортивные игры.	13.04.2021	
	88	Бег на короткиедистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 100	16.04.2021	

				метров. Спортивные игры.		
89	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.	20.04.2021	
90	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.	20.04.2021	
91	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.	23.04.2021	
92	Бег на средние дистанции	на	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 м. Спортивные игры.	27.04.2021	
93	Бег на средние дистанции	на	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 м. Спортивные игры.	27.04.2021	
94	Бег на средние дистанции	на	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 метров. Спортивные игры.	30.04.2021	
95	Метания.		Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, разбег, приставные шаги). Спортивные игры.	04.05.2021	
96	Метания.		Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, разбег, приставные шаги). Спортивные игры.	04.05.2021	
97	Метания.		Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой	07.05.2021	

				траектории, приставные Спортивные игры.	разбег, шаги).		
98	Метания.		Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.		11.05.2021	
99	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.		11.05.2021	
100	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенство-вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.		14.05.2021	
101	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.		18.05.2021	
102	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.		18.05.2021	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

Тема	№ урока	Тема урока	Тип	Содержание урока
Легкая атлетика 12 часов	1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	2	Бег на короткие дистанции	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 100 метров. Спортивные игры.
	3	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 200 метров. Спортивные игры.
	4	Метания.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с приставными шагами). Спортивные игры.
	5	Метания.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории с разбега с приставными шагами). Спортивные игры.
	6	Метания.	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Контроль техники и дальности метания снаряда.
	7	Бег на средние дистанции	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 м. Спортивные игры.
	8	Бег на средние дистанции	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1800 м. Спортивные игры.
	9	Бег на средние	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание

		дистанции		дистанции 1800 метров. Спортивные игры.
	10	Прыжки в длину	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	11	Прыжки в длину	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	12	Прыжки в длину	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
Баскетбол 21 час	13	Техническая подготовка	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	14	Техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	15	Тактическая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	16	Техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	17	Техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Спортивные игры.
	18	Тактическая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	19	Техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Спортивные игры.
	20	Техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Спортивные игры.
	21	Тактическая	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс

	подготовка	шенство- вания	ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
22	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Спортивные игры.
23	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Спортивные игры.
24	Тактическая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
25	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.
26	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.
27	Тактическая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.
28	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.
29	Тактическая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.
30	Техническая подготовка	Совер- шенство- вания	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Броски по кольцу с места. Броски по кольцу в движении. Быстрый проход в одну передачу, в две передачи. Постановка заслона. Спортивные игры.
31	Тактическая и	Совер-	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс

		техническая подготовка	шенствования	ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	32	Тактическая и техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
	33	Тактическая и техническая подготовка	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
Гимнастика 9 часов	34	Акробатика. Строевые упражнения.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Стойка на локтях и лопатках. Стойка на голове и руках. Спортивные игры
	35	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Стойка на локтях и лопатках. Стойка на голове и руках. Сед углом Спортивные игры.
	36	Акробатика. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Стойка на локтях и лопатках. Стойка на голове и руках. Сед углом через кувырок вперед. Спортивные игры
	37	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Стойка на локтях и лопатках. Стойка на голове и руках. Сед углом через кувырок вперед. Спортивные игры
	38	Акробатика. Строевые упражнения.	Учетный	Повороты на месте. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Стойка на локтях и лопатках. Стойка на голове и руках. Сед углом через кувырок вперед. Спортивные игры
	39	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Прыжок согнув ноги с

				поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	40	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Прыжок согнув ноги с поворотом на 180 градусов. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	41	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Прыжок согнув ноги с поворотом на 180 градусов. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
	42	Опорный прыжок. Висы. Строевые упражнения.	Учетный	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Прыжок согнув ноги с поворотом на 90 градусов, 180 градусов. Подтягивание в висе. Подвижные игры.
Стрельба из пневматической винтовки 9 часов	43	Стрельба из пневматической винтовки.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Последовательность неполной разборки – сборки АКМ. Теория прицеливания. Процесс заряжания. Изготовка к стрельбе из положения лежа. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	44	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совершенствования	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
	45	Стрельба из пневматической винтовки. Неполная	Совершенствования.	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена.

		разборка – сборка АКМ.		
	46	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена.
	47	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.
	48	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.
	49	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.
	50	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Совер- шенство- вания	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа, с колена, стоя.
	51	Стрельба из пнев- матической вин-товки. Неполная разборка – сборка АКМ.	Учетный	Неполная разборка – сборка АКМ. Производство выстрела из пневматической винтовки с дистанции 10 метров из положения лежа.
Лыжнаяп одготов-	52	Методика подбора и	Вводный	Инструктаж по ТБ. Подбор ботинок и лыж. Проверка пригодности к

ка 12 часов		подготовки инвентаря.		использованию.
	53	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение классическими ходами.
	54	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение классическими ходами.
	55	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение классическими ходами.
	56	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение классическими ходами.
	57	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение классическими ходами.
	58	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.
	59	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом.
	60	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания Изучение нового материала	Подготовка инвентаря. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом.
	61	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковыми ходами.
	62	Попеременны й двухшажный ход	Совер- шенство- вания	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковыми ходами.
63	Попеременны й	Учетный	Подготовка инвентаря. Передвижение коньковыми ходами.	

		двухшажный ход		
Волейбол 21 час	64	Техническая подготовка.	Вводный. Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	65	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	66	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	67	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	68	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	69	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	70	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	71	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	72	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	73	Техническая подготовка.	Освоения нового материала	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	74	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	75	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	76	Техническая подготовка.	Совершенствования.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	77	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.

	78	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	79	Техническая подготовка.	Совершенствования.	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	80	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Нападающий удар. Поддачи. Спортивные игры.
	81	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	82	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	83	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
	84	Техническая подготовка.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра.
Легкая атлетика 18 часов	85	Бег на короткие дистанции	Вводный Совершенствования	Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Спортивные игры.
	86	Бег на короткие дистанции	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Низкий старт. Ускорения. Пробегание дистанции 100 метров (два раза). Спортивные игры.
	87	Бег на короткие дистанции	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 200 метров (два раза). Спортивные игры.
	88	Бег на короткие дистанции	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Ускорения. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 400 метров. Спортивные игры.
	89	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
	90	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка согнув ноги, прогнувшись.

				Спортивные игры.
91	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
92	Бег средние дистанции	на	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1500 м. Спортивные игры.
93	Бег средние дистанции	на	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 1800 м. Спортивные игры.
94	Бег средние дистанции	на	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Пробегание дистанции 2000 метров. Спортивные игры.
95	Метания.		Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, разбег, приставные шаги). Спортивные игры.
96	Метания.		Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, разбег, приставные шаги). Спортивные игры.
97	Метания.		Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника метания снаряда (разгон по круговой траектории, разбег, приставные шаги). Спортивные игры.
98	Метания.		Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Метание снаряда. Спортивные игры.
99	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
100	Прыжки в длину с разбега.	в с	Совершенствования	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись. Спортивные игры.
101	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
102	Прыжки в длину с разбега.	в с	Учетный	Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Комплекс УСФП. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.

4. КОНТРОЛЬ.

Критерии текущей и промежуточной аттестации:

- посещаемость;
- активность, старательность, позитивное отношение к предложенным заданиям;
- оценка освоения знаний по теоретическим вопросам в виде устного опроса;
- умение осуществлять самоконтроль, оценивать текущее состояние здоровья по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и ощущениям;
- техника выполнения физических упражнений и двигательных действий по базовым разделам программы;
- соблюдение гигиенических норм и требований при занятиях физическими упражнениями;
- оказание посильной помощи учителю при проведении занятий;
- участие в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

По окончании курса обучения, возможно проведение комбинированного (практико – теоретического) зачета, включающего в себя выполнение четырех нормативов ВФСК ГТО. Результат выполнения нормативов необходимо дополнить устным описанием и демонстрацией техники выполняемых упражнений.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022