

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Красноярского края  
Управление образования администрации Курагинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ирбинская средняя общеобразовательная школа №6**

Рассмотрено на МО                      Согласовано  
протокол №                              Заместитель директора  
по УВР  
от «00» августа 2023г.                Е.А. Карташова *Карташова*  
Руководитель МО *Захарова*        от «01» августа 2023г.  
Е.А. Захарова

Утверждено  
директор МБОУ  
Ирбинская СОШ №6  
А. Наприенко  
приказ №67 от 31 августа 2023г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10-11 классов среднего общего образования  
учителя А.В. Чернакова**

**пгт Большая Ирба 2023 г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего общего образования и УМК В.И. Ляха М.Я. Вилинского. (М.: Просвещение, 2016г). Рабочая программа рассчитана на 202 ч на два года обучения. 10 классы-102 часа в год (по 3 часа в неделю) 11 классы-100 часов(по 3 часа в неделю). Вводится игра «русская лапта» для возрождения народных традиций (техническая и тактическая подготовка). Нормы ГТО обучающиеся сдают при выполнении тестовых нормативов в течение всего курса обучения. В связи с условиями работы школы программный материал распределяется следующим образом:

10 класс

### Физическое совершенствование

Легкая атлетика-12 часов  
Спортивные игры «Русская лапта»-18 часов  
Гимнастика -15 часов  
Спортивные игры «Баскетбол»-3 часа  
Лыжная подготовка-21 час  
Спортивные игры «Баскетбол»-15 часов  
Легкая атлетика-18 часов

11 класс

Легкая атлетика-12 часов  
Спортивные игры «Русская лапта»-18 часов  
Гимнастика -15 часов  
Спортивные игры «Баскетбол»-3 часа  
Лыжная подготовка-21 час  
Спортивные игры «Баскетбол»-15 часов  
Легкая атлетика-16 часов

**Содержание учебного предмета (структура предмета).**

Раздел программы	Классы/количество часов		Итого часов
	10 класс	11 класс	
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	В процессе урока	В процессе урока	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока	В процессе урока	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Спортивные игры</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	72
<b>Гимнастика</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	30
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	42
<b>Легкая атлетика</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	58
<b>Итого часов</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	202

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

10 класс	11 класс
<b>Ученик научится</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
<b>Ученик получит возможность научиться</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и</li> </ul>

<p><i>спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> <li><i>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li><i>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li><i>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li><i>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>	<p><i>спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> <li><i>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li><i>– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li><i>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></li> <li><i>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>
--	--

## Содержание учебного предмета

Раздел программы	Содержание	
	10 класс	11 класс
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной</p>

<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p>технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности.</i></p>	<p>и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности.</i></p>
--	--	--

## Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
<b>Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>							
1-3	06.09 07 08	Совершенствование техники спринтерского бега	3	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 60, 100 м, эстафетный бег знания.	Текущий Зачёт Бег 60м 100м	Пробегание коротких отрезков
4-5	13 14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
6-7	15 20	Совершенствование техники	2	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в про-	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с пол-	Текущий Зачёт метание	Метание из различны

		метания в цель и на дальность		<p>цессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>ного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную</p>	<p>мяча на дальность</p>	<p>Х положений</p>
8-9	21 22	Совершенствование техники длительного бега	2	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об</b></p>	<p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м</p> <p><b>Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании»</b></p>	<p>Текущий Зачёт Бег 12 мин.</p>	<p>Равномерный бег до 14мин</p>

				образовании»	(принятв 1992 г.)		
10-11	27 28	Совершенствование техники длительного бега	2	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 16мин
12	29	Совершенствование техники длительного бега	1	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Зачёт Бег 3000м. (юн.); 2000м. (д.)	Равномерный бег до 20мин.

**Физическое совершенствование. Спортивные игры - русская лапта (18 часов)**

13-15/ 1-3	04.1 0 05 06	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и дей-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <b>Т.Б. при занятиях</b>	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещения
---------------	-----------------------	---	---	--	--	--	--------------------------------

		стойки		ствий; соблюдают правила безопасности			
16-18/4-6	11 12 13	Совершенствование техники осаливания	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. <b>Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</b>	Дальнейшее закрепление техники осаливания. <b>Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</b>	Текущий Зачёт осаливания	осаливание
19-21/7-9	18 19 20	Совершенствование техники владения мячом	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Текущий	передвижение игрока с мячом и без.
22-24/10-12	25 26 27.1 0	Совершенствование техники удара битой по мячу	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Дальнейшее закрепление техники удара битой по мячу.	Текущий Зачёт Удар сверху	Удары сверху, сбоку
25-27/13-15	08.1 1 09 10	Совершенствование техники игры	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Дальнейшее закрепление тактики игры	Зачёт овладение игрой	Правила игры
28-30/16-18	15 16 17	Совершенствование техники игры	2	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом	Игра по правилам мини-лапты; «Русская лапта».	Зачёт Игра по упрощённым правилам	Правила игры

				воздухе, используют игру в лапту как средство активного отдыха			
--	--	--	--	--	--	--	--

**Физическое совершенствование. Гимнастика (15 часов)**

31-32/ 1-2	22 23 24	Совершенствование строевых упражнений	2	Чётко выполняют строевые упражнения	<b>Т.Б. при занятиях.</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении	Зачёт Повороты в движении (3-4 чел.)	Строевые упражнения
33-34/ 3-4	29 30.1 1	Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений <b>Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения</b>	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. <b>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.</b>	Текущий Зачёт упражнения на брусках	упражнения на брусках

35-37/ 5-7	01.1 2 06 07	Освоение и совершенствование висов и упоров	3	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; виссогнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юн.); Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом	Текущий Зачет переключи на (под. Отж.)	Упражнения на переключи не упражнения на бревне
38-40/	08 13	Освоение и совершенствование	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа изученных	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—	Текущий Зачёт	опорный прыжок

8-10	14	ование опорных прыжков		упражнений	120 см (юн.); Прыжок угломс разбега под угломк снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110 см.) (дев.)	Прыжок ч/з коня	
41-45/ 11-15	15 20 21 22 23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	5	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юн.); Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

#### Физическое совершенствование. Спортивные игры - баскетбол (3 часа)

46--48/ 1-3	27 28 29.1 2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Т.Б. при занятиях.	Текущий Зачёт остановки, стойки, перемещения	остановки, стойки, перемещение
----------------	-----------------------	---	---	--	--	--	--------------------------------

#### Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (21 час)

49-51/ 1-3	10.0 1 11 12	Освоение техники лыжных ходов (классический ход)	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км	Текущий Зачёт 3-4 км. без учёта времени	Равномерный бег до 4 км.
---------------	-----------------------	--	---	--	---	---	--------------------------

				ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	(девушки), и до 6 км (юноши)		
52-54/ 4-6	17 18 19	Освоение техники лыжных ходов (коньковый ход)	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции <b>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций</b>	Коньковый ход. Преодоление контруклона. Развитие выносливости <b>Режим дня старшекласников.</b> <b>Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом</b>	Текущий Зачёт 4-5 км. без учёта времени	Равномерный бег до 5 км.
55-57/ 7-9	24 25 26	Подъём в гору, спуск с горы	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Текущий Зачёт Подъёмы и спуски	Развитие выносливости
58-60/ 10-12	31.0 1 01.0 2 02	Освоение техники лыжных ходов (коньковый ход)	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Коньковый ход. Преодоление контруклона. Развитие выносливости (прохождение дистанции до 7 км.)	Текущий Зачёт Бег 3 км; 5 км.	Равномерный бег до 6 км.
61-63/ 13-15	07 08 09	Освоение техники лыжных ходов	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессесовместного освоения техники лыжных ходов,	Прохождение дистанции избранным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Текущий Зачёт 4-6 км. без учёта	Равномерный бег до 7 км.

				соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	времени	
64-66/ 16-18	14 15 16	Освоение техники лыжных ходов (классический ход)	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Прохождение дистанции избранным ходом. Переход с одновременных ходов попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Текущий Зачёт 3 км; 5 км.	Равномерный бег до 7 км.
67-69/ 19-21	21 22 28	Освоение техники лыжных ходов (эстафета)	3	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции	Прохождение дистанции избранным ходом. Переход с одновременных ходов попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Текущий Зачёт эстафета	Равномерный бег до 8 км.

**Физическое совершенствование. Спортивные игры - баскетбол (15 часов)**

70-72/ 4-6	29.0 2 01.0 3 06	Совершенствование техники Ведения мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникой игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	<b>Т.б. при занятиях.</b> Варианты ведения мяча без сопротивления с сопротивлением защитника	Текущий Зачёт ведение мяча	Ведение мяча
73-75/ 7-9	07 13 14	Совершенствование техники бросков мяча	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникой игровых приёмов и	Варианты бросков мяча без сопротивления с сопротивлением защитника	Текущий Зачёт броски мяча	броски мяча

				действий; соблюдают правила безопасности			
76-78/ 10-12	15 20 21 22.0 3	Совершенство вание техники за- щитных действий	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности <b>Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения</b>	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) <b>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.</b>	Текущий Зачёт Вырывание и выбивание мяча.	Перехват
79- 81/ 13- 15	03.0 4 04 05	Совершенство вание техники перемещени я, владения мячом	3	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Зачёт овладение игрой	Овладени е игрой
82- 84/ 16- 18	10 11 12	Совершенство вание тактики игры	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Зачёт Игра по упрощённым правилам	Правила игры

### **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (18 часов)**

85-87/ 13-15	17 18 19	Совершенство вание техники спринтерско го бега	3	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 60, 100 м, эстафетный бег знания	Текущий Зачёт Бег 60м 100м	Пробеган ие коротких отрезков
-----------------	----------------	---	---	---	--	-------------------------------------	--

				способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			
88-89/ 16-17	24 25	Совершенствование техники спринтерского бега	2		Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 60, 100 м, эстафетный бег знания	Текущий Зачёт Бег 400м	Пробегание коротких отрезков
90-92/ 18-20	26.0 4	Совершенствование техники прыжка в длину	3	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности <b>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему</b>	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега <b>Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</b>	Текущий Зачёт прыжок в длину с разбега места	Прыжок с разбега
93-96/ 21-24	02.0 5 03 08 10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	4	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и верти-	Текущий Зачёт метание мяча на дальность	Метание из различных положений

				стей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	кальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную		
97-99/25-27	15 16 17	Совершенствование техники длительного бега	3	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Текущий Зачёт Бег 12 мин. Зачёт Бег 1000м. текущий	Равномерный бег до 14мин Равномерный бег до 16мин
100-102/28-30	22 23 24	Совершенствование техники длительного бега	3	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контроли-	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Зачёт Бег 3000м. (юн.); 2000м. (д.)	Равномерный бег до 20мин.

				руют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процес- се совместного освоения беговых упраж- нений, соблюдают правила безопасности			
--	--	--	--	--	--	--	--