

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Советский»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Т.В. Дидич

«    »            2022г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом №

«    »            2022г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
11 класс  
2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Мельников Семен Александрович

Квалификационная категория: Высшая.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол №    от «    »            2022 г.

г. Советский  
2022 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание учебного курса.

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Учебно-тематическое планирование**

Разделы программы	часы		четверти						Характеристика основных видов деятельности ученика
			1четверть	2четверть	3четверть	4четверть	4четверть		
основы знания	В процессе уроков								
лёгкая атлетика	26	12						14	<p>Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе Физическая культура олимпийское движение в современной России Повторить технику низкого старта бег до 2 минут в медленном темпе</p> <p>Специально беговые упражнения .Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Бег 30 метров с низкого старта Эстафетный бег этапы по 30 метров . Бег до 2 минут в медленном темпе</p> <p>Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон . совершенствовать эстафетный бег.4-50метров.Тестирование прыжок в длину с места Медленный бег до 3 минут</p> <p>Специально прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Провести встречные эстафеты Медленный бег до 3 минут</p> <p>Специально прыжковые упражнения Бег 100 метров с низкого старта зачет. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Медленный бег до 4 минут</p> <p>Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по30-40 метров</p> <p>Разучить метание гранаты с4-5 шагов разбега . Принять президентские тесты. Для развития выносливости провести бег до 6 минут</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Принять президентские тесты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров</p> <p>Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60</p>



										метров На 11 уроке разбить класс по забегам и принять зачёт 1000метров игра волейбол на 12 уроке принять у за должников зачёты подвести итоги по лёгкой атлетике
баскетбол	22		15					5		<p>Краткое напоминание техники безопасности при занятиях по баскетболу Совершенствовать технику передвижения остановок , поворотов ,и стоек: Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками эстафеты баскетболиста Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении ведение мяча с остановкой повороты на месте эстафеты баскетболиста Совершенствование передач мяча в3 с перемещением , броски мяча по кольцу после ведения .Выбивание мяча .Ведение мяча с изменением направления с изменением скорости .Эстафеты баскетболиста. О.Р.У. с набивными мячами В стойке , остановка поворот , ускорение Учебные игры 2*2 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение с изменением высоты отскока и скорости О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча поворот , ускорение передача Учебные игры 3*3 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение О .Р .У. на верхний плечевой пояс Ведение , ускорение передача ловля бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 Броски мяча по кольцу с3-4 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение</p> <p>Упражнения на развитие прыгучести Закрепить ведение с броском мяча в кольцо Учебные игры 4*4 действия игроков в защите штрафной бросок</p> <p>О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30</p> <p>Принять на оценку технику ведение два шага бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 учить зонной защите Броски мяча по кольцу со средних дистанций О.Р.У с гимнастической скакалкой Учебные игры 4*4 Тактические действия игроков в защите штрафной бросок Эстафеты с набивными мячами Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия</p>

										<p>игроков в нападении Штрафной бросок  Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок  Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок  Принять на оценку подтягивание Учебная игра 5*5 эстафеты баскетболиста  Провести учебные игры подвести итоги за 1 четверть ознакомить с планом на 2 четверть  Провести учебные игры подвести итоги за 1 четверть ознакомить с планом на 2 четверть</p>
гимнастика	14			14						<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление  Акробатика повторить длинный кувырок через препятствие 90см. стойку на голове и руках. Девочки кувырок в перед и назад  Объяснить учащимся о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить строевые упражнения за 9 класс. Повторить комплекс обще развивающих упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату без помощи ног, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущем уроке. Стока на голове и руках силой; С девочками- из стойки на лопатках переворот в полу шпагат, разучить сед углом на полу.</p> <p>Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. КУ (фронтально)- наклоны вперед сидя на полу.  Совершенствовать акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках; разучить с мальчиками – стойка на кистях с помощью, у стены. Совершенствовать технику лазания по канату. техники лазания по канату. С девочками – переход с моста на одно калено Разучить перекастом стойка на лопатках, . Совершенствовать упражнения на бревне: девочки шаги «Полька», шаги со взмахом ног и хлопком под коленом; – совершенствование метания тынзяна на хорей  Провести обще развивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков. Мальчики разучить кувырок назад через стойку на кистях совершенств акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках, лазание по канату. Девочки совершенствовать перекастом стойку на лопатках мост с поворотом в упор присев. Продолжить</p>

											<p>обучение в равновесии: девочки- на бревне. Совершенствовать строевые упражнения, отработывая четкость исполнения. Проверить на оценку: мальчики- длинный кувырок прыжком с места; девочки- кувырок назад в полу шпагат . Разучить акробатическое соединения. Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату- мальчики. Девочки полу шпагат на бревне разучить .</p> <p>Провести серии прыжков со скакалкой- 3*30с. Мальчики- совершенствовать технику лазания по канату . КУ- мальчики- подтягивание, девочки- сгибание рук.. Совершенствовать акробатическое соединения Равновесие прыжки толчком двумя со сменой ног соскок прогнувшись .Метание тынзея на хорей . Провести обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Разучить соединения на бревне- девочки и лазание- мальчики. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. . С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- бревно, акробатика , низкая жердь брусьев, опорный прыжок. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- бревно, акробатика , низкая жердь брусьев, опорный прыжок. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. Лазание по канату зачет. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине совершенствовать соскок махом и перед из вися на под коленках . Девочки совершенствовать соединения на бревне . Метание тынзея на хорей . Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине . Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

										<p>.Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .</p> <p>Проверить строевые упражнения: повороты в движении направо и налево, команду « Прямо!». Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Провести зачет по подтягиванию на перекладине-мальчики, по подниманию туловищу из положения лежа- девочки. Игра (Неверты охрнам).</p>
волейбол	20			7		3		10	<p>Повторить упражнения 6-7классов .прием мяча снизу и сверху .Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках .Провести игру – эстафету с волейбольными , с набивными мячами .2-3 кг. Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением .Повторить нижнюю прямую подачу мяча Разучить верхнюю прямую подачу мяча .Провести игру волейбол. Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча .прием с подачи в зону №3 Для развития прыгучести провести игру(Неверты охрнам прыжки с места через веревочку )</p> <p>Принять на оценку технику приемов и передач мяча в парах .Совершенствовать верхнюю подачу мяча Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. В зону №3 Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .</p> <p>Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в волейбол ( с выполнением задания учителя. На уроках 15-17 учить нападающему удару и одиночному блокированию, .</p>	
лыжная подготовка	20				22				<p>Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке .Провести беседу по вопросам: утомление ,переутомление, их признаки и меры предупреждения; о тактических действиях во время лыжных гонок. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. На уроке 5 принять на оценку технику попеременного душажного хода .На 8 уроке принять на оценку переход с хода на ход .</p> <p>Совершенствовать спуски с поворотом ,торможением .Прохождение дистанции 3км используя переход с хода на ход в переменном темпе</p>	

												<p>На дистанции 5км совершенствуем технику лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы выполняя переход с хода на ход с 2-3 ускорениями. На 19-20 уроке принять зачет 5км с общего старта  На учебном кругу познакомить с техникой конькового хода.  Прохождение дистанции 5 км используя переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности</p>
Всего часов	10 2											

## Календарно тематическое планирование

№	Тема урока	Основное содержание уроков	Дата проведения	Форма контроля/практическая часть урока
1	Техника безопасности Низкий старт	Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе Физическая культура олимпийское движение в современной России Повторить технику низкого старта бег до 2 минут в медленном темпе	<b>4.09</b>	
2	Бег 30 метров с низкого старта	Специально беговые упражнения Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Бег 30 метров с низкого старта Эстафетный бег этапы по 30 метров Бег до 2 минут в медленном темпе	<b>4.09</b>	
3	Эстафетный бег	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон . совершенствовать эстафетный бег.4-50метров.Тестирование прыжок в длину с места Медленный бег до 3 минут	<b>07.09</b>	
4	Прыжок в длину с разбега	Специально прыжковые упражнения. Совершенствовать прыжок в длину с разбега Провести встречные эстафеты Медленный бег до 3 минут	<b>11.09</b>	
5	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по30-40 метров	<b>11.09</b>	
6	Прыжок в длину с разбега зачет	Прыжок в длину с разбега зачёт на результат Медленный бег до 6 минут с 2 ускорением по30-40 метров	<b>14.09</b>	<b>Зачет</b>
7	Метание гранаты	Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Принять президентские тесты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров	<b>18.09</b>	
8	Метание гранаты	Совершенствовать метание гранаты с4-5 шагов разбега Провести встречные эстафеты медленный Бег до 6 минут с 3 ускорением по 50-60 метров	<b>18.09</b>	
9	Метание гранаты	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров	<b>21.09</b>	
10	Метание гранаты зачет	Принять на оценку метание гранаты зачёт Провести не сложную полосу препятствий Медленный бег до 7 минут с 3 ускорениями по 60 метров	<b>25.09</b>	<b>Зачет</b>
11	Кроссовая подготовка	На 11 уроке разбить класс по забегам и принять зачёт 1000метров игра волейбол	<b>25.09</b>	
12	Кросс 1000 метров	принять у за должников зачёты подвести итоги по лёгкой атлетике	<b>28.09</b>	
13	Ведение мяча техника передвижения	Краткое напоминание техники безопасности при занятиях по баскетболу Совершенствовать технику передвижения остановок , поворотов ,и стоек: Совершенствовать ловлю и передачу мяча от груди двумя руками эстафеты баскетболиста	<b>02.10</b>	
14	Передачи мяча	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении ведение мяча с остановкой повороты на месте эстафеты баскетболиста	<b>02.10</b>	

15	Ведение мяча с броском мяча в кольцо	Совершенствование передач мяча в3 с перемещением , броски мяча по кольцу после ведения .Выбивание мяча .Ведение мяча с изменением направления с изменением скорости .Эстафеты баскетболиста.	<b>05.10</b>	
16	Ведение с изменением направления	О.Р.У. с набивными мячами В стойке , остановка поворот , ускорение Учебные игры 2*2 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение с изменением высоты отскока и скорости	<b>09.10</b>	
17	Броски мяча в кольцо со средних дистанций	О.Р.У. с набивными мячами Ведение мяча поворот , ускорение передача Учебные игры 3*3 Броски мяча по кольцу с2-3 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение	<b>09.10</b>	
18	Ведение с броском мяча в кольцо	О .Р .У. на верхний плечевой пояс Ведение, ускорение передача ловля бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 Броски мяча по кольцу с3-4 метров Ведение два шага бросок в кольцо перемещение	<b>12.10</b>	
19	Ведение с передачей мяча с броском в кольцо	Упражнения на развитие прыгучести Закрепить ведение с броском мяча в кольцо Учебные игры 4*4 действия игроков в защите штрафной бросок	<b>16.10</b>	
20	Штрафной бросок	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30	<b>16.10</b>	
21	Ведение с броском мяча в кольцо зачет	Принять на оценку технику ведение два шага бросок мяча в кольцо Учебные игры 4*4 учить зонной защите Броски мяча по кольцу со средних дистанций	<b>19.10</b>	<b>Зачет</b>
22	Штрафной бросок	О.Р.У с гимнастической скакалкой Учебные игры 4*4 Тактические действия игроков в защите броски мяча в кольцо с длинной дистанции Эстафеты с набивными мячами	<b>23.10</b>	
23	Ведение мяча с броском мяча в кольцо	Бросок мяча в кольцо с отскока от щита Учебная игра в баскетбол 5*5	<b>23.10</b>	
24	Штрафной бросок	О.Р.У. с набивными мячами штрафные броски учебные игры 4*4 действия игроков в защите прыжки на скакалке 3*30	<b>09.11</b>	<b>Зачет</b>
25	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в защите Штрафной бросок	<b>13.11</b>	
26	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	<b>13.11</b>	
27	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Учебные игры 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	<b>16.11</b>	
28	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	<b>20.11</b>	
29	Учебная игра	Провести тренировку по подтягиванию. Двухсторонняя игра 5*5 действия игроков в нападении Штрафной бросок	<b>20.11</b>	
30	Техника безопасности.(акробатика)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление Акробатика повторить длинный кувырок через препятствие 90см. стойку на голове и руках.	<b>23.11</b>	

		<i>Девочки кувырок в перед и назад</i>		
31	Акробатические упражнения.	Объяснить учащимся о само страховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Повторить строевые упражнения за 9 класс. Повторить комплекс обще развивающих упражнений типа зарядки. Закрепить упражнения в лазании по канату без помощи ног , акробатике и равновесии , пройденные на предыдущем уроке. Стока на голове и руках силой; <i>С девочками- из стойки на лопатках переворот в полу шпагат ,разучить сед углом на полу.</i>	<b>27.11</b>	
32	Акробатические упражнения	Повторить комплекс упражнений; нескольких учащихся проверить на оценку. КУ (фронтально)- наклоны вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках; разучить с мальчиками – стойка на кистях с помощью , у стены .Совершенствовать технику лазания по канату. техники лазания по канату . <i>С девочками – переход с моста на одно калено Разучить перекатом стойка на лопатках, . Совершенствовать упражнения на бревне: девочки шаги «Полька», шаги со взмахом ног и хлопком под коленом; – совершенствование метания.</i>	<b>27.11</b>	
33	Акробатические упражнения .	Провести обще развивающие упражнения со скакалкой – серии прыжков. Мальчики разучить кувырок назад через стойку на кистях совершенств акробатические упражнения, пройденный на предыдущих уроках, лазание по канату . <i>Девочки совершенствовать перекатом стойку на лопатках мост с поворотом в упор присев. Продолжить обучение в равновесии девочки.</i>	<b>30.11</b>	
34	Акробатическое соединение	Совершенствовать строевые упражнения, отрабатывая четкость исполнения. Проверить на оценку: мальчики- длинный кувырок прыжком с места; девочки- кувырок назад в полу шпагат . Разучить акробатическое соединения. Продолжить развитие силы и навыка в лазании по канату- мальчики. Девочки разучить полу шпагат.	<b>04.12</b>	
35	Совершенствование акробатического соединения .	Провести серии прыжков со скакалкой- 3*30с. Мальчики- совершенствовать технику лазания по канату . КУ- мальчики- подтягивание, девочки- сгибание рук.. Совершенствовать акробатическое соединения Равновесие прыжки толчком двумя со сменой ног соскок прогнувшись. <i>Метание</i>	<b>04.12</b>	
36	Акробатическое соединение зачет	Провести обще развивающие упражнения с гимнастической палкой. Разучить акробатические соединения - девочки и лазание- мальчики. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики- переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. .	<b>07.12</b>	<b>Зачет</b>
37	Опорный прыжок лазание по канату	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в	<b>11.12</b>	



		подтягивании и поднимании туловища.		
38	Опорный прыжок лазание по канату	С целью развития силовой выносливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки- акробатика. Мальчики- гимнастическая стенка, канат , акробатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища.	<b>11.12</b>	
39	Лазание по канату	Лазание по канату зачет. Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине совершенствовать соскок махом и перед из виса на под коленках . Девочки совершенствовать акробатические соединения. <i>Метание.</i>	<b>14.12</b>	<b>Зачет</b>
40	Опорный прыжок перекладина.	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. <i>Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине .</i>	<b>18.12</b>	
41	Опорный прыжок перекладина соединение	Провести упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками . Мальчики высокая перекладина переворот в упор ,подъем в упор силой .Опорный прыжок мальчики через козла ноги врозь высота 115-120см. <i>Девочки через коня углом 110см , тренировка по подтягиванию на низкой перекладине . 25.12</i>	<b>18.12</b>	
42	Подтягивание зачет.	Проверить строевые упражнения: повороты в движении направо и на28.12лево, команду « Прямо!». Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Провести зачет по подтягиванию на перекладине- мальчики, по подниманию туловищу из положения лежа- девочки. <i>Игра (Неверты охрнам).</i>	<b>21.12</b>	<b>Зачет</b>
43	Прием мяча сверху и снизу.	Повторить упражнения 6-7классов .прием мяча снизу и сверху .Учить сочетанию перемещений и приемов в тройках .Провести игру – эстафету с волейбольными , с набивными мячами .2-3 кг.	<b>25.12</b>	
44	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствовать технику приема и передач мяча в тройках с перемещением .Повторить нижнюю прямую подачу мяча Разучить верхнюю прямую подачу мяча .Провести игру волейбол.	<b>25.12</b>	
45	Прием мяча с подачи .	Совершенствовать приемы и передачи мяча через сетку. Совершенствовать верхнюю подачу мяча .прием с подачи в зону №3 Для развития прыгучести провести игру( <i>Неверты охрнам прыжки с места через веревочку )</i>	<b>11.01</b>	
46	Прием и передачи мяча зачет.	Принять на оценку технику приемов и передач мяча в парах .Совершенствовать верхнюю подачу мяча Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. В зону №3 Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .	<b>15.01</b>	<b>Зачет</b>
47.	Учебная игра волейбол	Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .	<b>15.01</b>	

48	Верхняя подача мяча зачет .	Принять на зачет верхнюю подачу мяча . Для развития прыгучести провести игру( <i>Неверты охраняй прыжки через веревочку</i> )	<b>18.01</b>	<b>Зачет</b>
49	Учебная игра волейбол	Провести тренировку по подтягиванию и подъему туловища Разучить технику нападающего удара. Совершенствовать подачу и прием мяча снизу с подачи .Учебная ига волейбол .	<b>22.01</b>	
50	Техника безопасности по лыжной подготовке.	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке .Провести беседу по вопросам: утомление ,переутомление, их признаки и меры предупреждения; о тактических действиях во время лыжных гонок. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км	<b>22.01</b>	
51	Попеременно двушажный ход		<b>25.01</b>	
52	Техника Попеременного хода	. Совершенствовать попеременные ходы на дистанции до 2 км	<b>29.01</b>	
53	Дистанция 2-км.	На дистанцию до 2 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<b>29.01</b>	
54	Переход с хода на ход	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности	<b>1.02</b>	
55	Переход с хода на ход	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности	<b>05.02</b>	
56	Дистанция 3 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>05.02</b>	
57	Спуски и подъемы	Совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>08.02</b>	
58	Дистанция 3-км.	На дистанцию до 3 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	<b>12.02</b>	
59	Повороты, торможение зачет	Принять на оценку технику прохождения спуска с поворотом , торможением. . В среднем темпе 2 км.	<b>12.02</b>	<b>Зачет</b>
60	Контрольная 1 км.	. Провести контрольную на дистанции 1 км. В среднем темпе 2 км.	<b>15.02</b>	
61	Переход с хода на ход	На дистанцию до 5 км совершенствовать технику подъемов и спуском , пройденных ходом и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности	<b>19.02</b>	
62	Дистанция 5 км	На дистанции 5 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков ..Переход с хода на ход.	<b>19.02</b>	
63	Спуски и подъемы	Совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>22.02</b>	
64	Контрольная 3 км.	Принять зачёт на дистанции 3 км свободным стилем.	<b>26.02</b>	
65	Коньковый ход	На учебном кругу познакомить с техникой конькового хода. Прохождение	<b>26.02</b>	

		дистанции 3 км используя переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности		
66	Переход с хода на ход .	.Прохождение дистанции 3км используя переход с хода на ход в переменном темпе	<b>1.03</b>	
67	Контрольная 3-5 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>04.03</b>	
68	Контрольная 3-5 км	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>05.03</b>	
69.	Спуски и подъемы	Провести соревнования на дистанции 3 км. Продолжить совершенствовать технику прохождения спусков..	<b>05.03</b>	
70	Баскетбол передачи мяча в движении.	Подтягивание по нарастающей лесенка до 10 .Баскетбол передачи мяча в движении .Учебная игра .	<b>12.03</b>	
71	Ведение с броском мяча в кольцо.	О.Ф.П. по круговой системе 4 вида губернаторские .Ведение с броском мяча в кольцо. Учебная игра .баскетбол.	<b>12.03</b>	
72	Штрафной бросок.	Штрафной бросок мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол зонная защита .	<b>15.03</b>	
73	Тактические действия.	О .Ф.П. с набивными мячами . Тактические командные действия игрока в защите . Двухсторонняя игра в баскетбол .	<b>19.03</b>	
74	Учебная игра	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении	<b>19.03</b>	
75	Учебная игра	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении	<b>22.03</b>	
76	Волейбол игра с заданием (учебная игра в защите)	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3 номер	<b>26.03</b>	
77	Учебная игра	О.Ф.П. по круговой системе по президентским тестам 4 вида . Баскетбол тактические командные действия в нападении	<b>26.03</b>	
78	Двух сторонняя игра	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования )	<b>05.04</b>	
79	Двух сторонняя игра	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования )	<b>09.04</b>	
80	Двух сторонняя игра	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования )	<b>09.04</b>	
81	Техника безопасности по спортивным играм и легкой атлетике	Техника безопасности на уроках по спортивным играм и легкой атлетике .Выполнить комплекс о. р. У. с гимнастической скакалкой . .Совершенствовать верхней передачи мяча в парах	<b>12.04</b>	
82	Прием мяча с веру	Провести о. р. у. с набивными мячами. Совершенствовать верхнему приему мяч в	<b>16.04</b>	

		тройках .Учить верхней прямой подаче. Провести учебную игру по упрощенным правилам		
83	Прием мяча с низу	Повторить о .р .у. с набивными мячами . Совершенствовать прием мяча снизу в парах. Повторить верхнюю прямую подачу мяча. Провести учебную игру волейбол .	<b>16.04</b>	
84	Прием и передачи мяча в тройках	Выполнить о .р .у. с набивными мячами. Совершенствовать приемы и передачи мяча в тройках. Провести подвижную игру снайперы.	<b>19.04</b>	
85	Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках	Выполнить комплекс о .р. у. с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков Принять на оценку приемы и передачи мяча Совершенствовать прием и передачи мяча в тройках. Совершенствовать верхнюю подачу мяча Подвижная игра снайперы.	<b>23.04</b>	
86	Верхняя подача мяча Прием с подачи мяча.	Выполнить комплекс с набивными мячами1-2 кг. Совершенствовать верхнюю подачу мяча прием с подачи мяча. Принять на оценку подачи мяча из 5-3=5 5-2=4 5-1=3 Провести учебную игру волейбол с приемом в 3 номер	<b>23.04</b>	
87	Совершенствовать прием с подачи мяча	Выполнить разминочные упражнения с волейбольными мячами. Учить нападающий удар (техника) Совершенствовать прием с подачи мяча .выборочно поставить оценки . Учебная игра волейбол.(через 3 номер)	<b>26.04</b>	
88	Внеурочная деятельность Соревнования по волейболу. Верхний прием в игре волейбол.	Принять зачет по верхней подачи мяча . Провести двухсторонни игры волейбол	<b>29.04</b>	<b>Зачет</b>
89	Верхний прием в игре волейбол.	Принять зачет по верхней подачи мяча . Провести двухсторонни игры волейбол	<b>30.04</b>	
90	Нападающий удар	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер	<b>30.04</b>	
91	Тактические действия в нападении	Выполнить разминочные упражнения с мячами. Закрепить технику нападающего удара Провести учебные игры Розыгрыш на 3 передачи через 3номер	<b>30.04</b>	
92	Зачетная игра волейбол	Выполнить комплекс разминочных упражнений с волейбольными мячами разделить класс на команды провести игры (соревнования )	<b>03.05</b>	
93	Прыжок в высоту с разбега	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по30 прыжков. Подбор разбега с 5-7 шагов прыжках в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут	<b>03.05</b>	
94	Прыжок в высоту с разбега(закрепление)	О.Р.У. с гимнастическими скакалками 3 серии по30 прыжков. Закрепление прыжка в высоту способом перешагивания Медленный бег до 2 минут	<b>07.05</b>	
95	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	Совершенствуя разбег и переход через планку прыжка в высоту способом перешагивания. Провести медленный бег до 3 минут.	<b>07.05</b>	

96	Зачет прыжки в высоту с разбега	Принять на оценку прыжки в высоту с разбега . Медленный бег до 3 минут	<b>14.05</b>	
97	Зачет: бег 60метров.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега Ору с набивными мячами Медленный бег до 5 минут	<b>14.05</b>	
98	Метание гранаты	Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами совершенствовать метание гранаты . Медленный бег до 6 минут	<b>17.05</b>	
99	Совершенствование метание гранаты	Принять на оценку метание гранаты с разбега Кроссовая подготовка бег 7 минут с 2 мя ускорениями по 50 метров	<b>20.05</b>	
100	Прыжки в длину с разбега	Подбор разбега в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги. Кроссовая подготовка бег 8 мину в произвольном темпе	<b>21.05</b>	
101	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Специально прыжковые упражнения . Совершенствование прыжка в длину с разбега Кроссовая подготовка бег до 9 минут	<b>21.05</b>	
102	Прыжок в длину	Зачет прыжки в длину с разбега Кроссовая подготовка бег до 10 минут .	<b>24.05</b>	<b>Зачет</b>

### Лист корректировки рабочей программы

<b>№ урока (по КТП)</b>	<b>Дата по плану (по КТП)</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема</b>	<b>Причина корректировки*</b>	<b>Способ корректировки**</b>

*\*Например: Карантин, Активированный день, Праздничный день 00.00.0000 и т.п.*

*\*\*Из пункта 5.3 Положения. Например: Применение дистанционных форм обучения, Применения форм внеурочной деятельности, Уплотнение учебного материала и т.п.*