

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Согласовано
на кафедре искусств
протокол заседания
№ 1 от 30 августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре
на 2017 – 2018 учебный год

(10-11 класс)

Составитель:
Кем Сергей Иванович
Квалификация: Первая кат.
Педагогический стаж: 7 лет
Пипченко Маргарита Павловна
Квалификация: Высшая кат.
Педагогический стаж: 43 года

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. №3266 - 1 Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089».

Рабочая программа составлена на основе программы образовательных учреждений по физической культуре. Автор: доктор педагогических наук Матвеев А.П. (М.; Просвещение, 2006 г. – 2 изд. Допущено министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа для 10-11 классов составлена в соответствии с количеством часов, указанном в базисном плане образовательного учреждения МАОУ «СОШ №32» и рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1 и 2 полугодия.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в малом зале, недооснащением образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам: легкая атлетика (прыжки в высоту и длину с разбега); гимнастика (упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине, бревне), атлетическая гимнастика (упражнения со штангой и т.д.), плавание.

Изучение разделов: гимнастика на спортивных снарядах (юноши – перекладина средняя, перекладина высокая, брусья средние, опорный прыжок; девушки – брусья разной высоты, гимнастическое бревно), плавание на груди, спине, боку с грузом на плечах, спасение утопающего) проводится на теоретическом уровне в разных формах (урок – презентация, просмотр учебных и документальных фильмов).

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на данные упражнения, равномерно перераспределено на другие виды упражнений в системе спортивной подготовки. Раздел гимнастики дополнен упражнениями акробатического характера. Раздел атлетическая гимнастика сокращён, часы перераспределены на упражнения в системе спортивной подготовки.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- понимание роли внедрения ВФСК ГТО в повседневную жизнь;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, целенаправленная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиям;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение психической регуляции.
- сдача нормативов ВФСК ГТО.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной)физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.
- комплексы упражнений, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- составлять дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель с 10-12 метров (девушки), с 15-25 метров (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее усвоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью на скорость (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); участвовать в соревнованиях по различным видам спорта.

Участвовать в сдаче норм ВФСК ГТО по следующей ступени:

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 10-11 классах – 102 часа в год (34 учебных недели).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

«Физическая культура» (10-11 классы)

№ п/ п	Вид программного материала	Темы.	10класс	11 класс
1	Знания о физической культуре. 6 часов.	1. Физическая культура и здоровый образ жизни. 2. Оздоровительные системы физического воспитания. 3. Спортивная подготовка 3. Прикладно ориентированная физическая подготовка.	2 2 2	2 2 2
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 4 часа.	1. Организация и проведение занятий физической культурой. 2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2 2	2 2
3	Физическое совершенствование. 86 часов	1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. 2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши), шейпинг (девушки). 3. Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами. 4. Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки. 5. Упражнения в системе спортивной подготовки: гимнастика с основами акробатики; лёгкая атлетика; лыжные гонки; спортивные игры: баскетбол; волейбол; плавание	8 12 6 17 18 22 14 8 3	8 8 10 60 6 16 16 20 10 10 2

	Резерв времени учителя.	6. Упражнения культурно-этнической направленности.	3	3
			3	3
	всего:		102	102

Формы и виды учебных занятий.

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- **урок**– место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
- **урок-презентация** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
- **урок-диагностика**– место для проведения проверочной или диагностической работы;
- **учебное занятие (практика)** – место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;
- **самостоятельная работа учащихся дома** имеет следующие линии:
 - задания по коррекции знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;
 - творческие задания для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.

Тематическое планирование курса 10-11 класса.

Разделы.	10 класс	11класс.
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышения работоспособности в режиме дня и недели. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма повышению работоспособности гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга.</p> <p>Оздоровительные современные системы.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. спорта туризма охраны здоровья.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека её цель и задачи виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения дыхания и сердечно-сосудистой системы остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий выбору физических упражнений.</p> <p>Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при</p>	<p>Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формирование индивидуального стиля и положительного психо-социального статуса. Современные оздоровительные системы физического воспитания роль в формировании ЗОЖ, поддержание репродуктивной функции. Самомассаж.</p> <p>Системы реабилитационных занятий после физических травм.</p> <p>Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Атлетические единоборства как система защиты без оружия. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при сложных травмах</p> <p>Тестирование специальных физических качеств.</p>

	<p>занятиях по наращиванию и снижению массы тела роль и предназначения основных продуктов питания.</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>	
Способы самостоятельной деятельности.	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой</p> <p>Подготовка мест занятий отбор инвентаря и оборудования их соотнесение с задачами и содержанием занятий.</p> <p>Соблюдение требований безопасности на занятиях с разной направленности.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений режимами физической нагрузки.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа. В оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.</p> <p>Тестирование физической работоспособности.</p>	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой</p> <p>Соблюдение требований безопасности на занятиях единоборствами, приёмы страховки и самостраховки. Технология разработки тренировочных занятий. Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдение за режимами физической нагрузки</p> <p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.</p> <p>Расчёт «индекса здоровья» комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности работоспособности.</p>
Физическое совершенствование.	<p>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развития координации движения, регулирования массы тела , формирование осанки. Комплексы</p>	<p>Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой индивидуально подобранные упражнения в соответствии с медицинскими показаниями на основе ранее изученного материала.</p> <p>Упражнения в системе занятий атлетическими</p>

	<p>дыхательной гимнастики, для глаз. Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно- двигательного аппарата, органов дыхания.</p> <p>Упражнения в системе занятий атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Упражнения в системе занятий шейпингом: комплексы ОРУ танцевального характера, упражнения общего воздействия. Упражнения на растяжение и напряжения мышц. Прыжковые упражнения со скакалкой. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии.</p> <p>Упражнения в системе спортивной подготовки: Гимнастика и акробатика индивидуально подобранные комбинации.</p> <p>Лёгкая атлетика совершенствование бега на короткие средние и длинные дистанции. Прыжок в длину и высоту.</p> <p>Лыжные гонки совершенствование индивидуальной технике одновременным, попеременным и коньковым ходами.</p> <p>Плавание совершенствование индивидуальной техники одного из способов.</p> <p>Спортивные игры совершенствование технических приёмов и командо-тактических действий в баскетболе, волейболе, футболе.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности элементы техники национальных видов спорта.</p>	<p>единоборствами: упражнения в самостраховке, стойки и захваты, броски и удержания ,защитные действия и приёмы, приёмы защиты и самообороны.</p> <p>Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки: Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, передвижения различным способом с грузом, строевые приёмы и команды. Преодоление полос препятствий.</p> <p>Упражнения в системе спортивной подготовки: Лёгкая атлетика: совершенствование индивидуальной технике соревновательных упражнений в беге и прыжках и метаниях.</p> <p>Лыжные гонки прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Плавание: проплывание соревновательных дистанции избранным способом плаванием.</p> <p>Спортивные игры совершенствование технических приёмов и командо-тактических действий в баскетболе, волейболе, футболе во время соревновательной деятельности.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности элементы техники национальных видов спорта техника и тактика подготовки..</p>
--	--	---

10-11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре.

Цель: систематизировать основы знаний о физической культуре – социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Современные оздоровительные системы.

Ориентирование физической подготовки для дальнейшего для дальнейшей профессиональной деятельности.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

Спортивные игры.

Цель: овладеть более сложными приемами техники и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть и соревноваться.

Лыжная подготовка.

Цель: освоить технику лыжных ходов.

Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Планируемый результат:

- учащиеся смогут правильно распределять силы для прохождения любых дистанций на лыжах, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Легкая атлетика.

Цель: освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- демонстрировать технику и результат бега на 100 м;
- демонстрировать технику и результат бега на 2 (3) км;
- демонстрировать технику и результат прыжка в длину;
- демонстрировать технику и результат метания гранаты;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика.

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 2, по 4, по 8 в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами: набивными мячами (до 5 кг), гантелями (5-7 кг), гимнастическими палками, обручами. Прыжки на скакалке.

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов, упражнения в равновесии, седы и упоры. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед,.

Подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Планируемый результат:

- Учащиеся могут демонстрировать акробатическую комбинацию на гимнастических матах индивидуально подобранную по уровню подготовки или коллективную с использованием Степ-досок.

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Цель: уметь составлять индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений с учётом состояния здоровья.

Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения.

Планируемый результат: - демонстрировать индивидуальный комплекс упражнений с учётом состояния здоровья. -подбирать комплексы упражнений для коррекции состояния здоровья.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши), шейпинг (девушки).

Цель: Уметь выполнять комплекс физических упражнений имеющих специфическую направленность воздействия (комплексную, региональную, локальную) на развитие конкретных мышечных групп.

Упражнения с гантелями, с отягощением.

6 курсов упражнений для развития физических качеств.

Упражнения общего воздействия.

Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на различные мышечные группы.

Прыжковые упражнения со скакалкой.

Планируемый результат:

- развитие физических качеств
- повышение физической подготовки
- подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.

Упражнения в самостраховке.

Стойки и захваты.

Броски и удержания.

Защитные действия и приёмы.

Планируемый результат:

- уметь выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки:

- Строевые команды и приёмы.

- Ходьба с грузом на плечах.

- Лазание по гимнастической стенке.

- Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования.

- Преодоление полос препятствий.

Планируемый результат:

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Упражнения культурно-этнической направленности (Региональный компонент).

Цель: изучить особенности подвижных игр Урала.

Сюжетно-образные(подвижные) и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Планируемый результат:

- знать особенности подвижных игр Урала.

- уметь проводить игры со сверстниками.

Календарно – тематическое планирование 10 класс

	Тема урока, основное содержание	Базовые уровни			Контроль.
		Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	
1	1. Повторение ТБ на уроках легкой атлетики. 2. Повторить строевые упражнения, разученные в VIII-IX классах: повороты в движении направо, налево и кругом. 3. Для развития выносливости провести бег в медленном темпе (2мин.) с 2- 3 ускорениями (по 50-60 м).	Знать правила ТБ на уроках, легкой атлетики.	Уметь выполнять ТБ на уроках легкой атлетики.	Понимать ТБ на уроках легкой атлетики.	Текущий
2-3	1. Физическая культура и ЗОЖ Физическая культура в организации трудовой деятельности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. 2. Выполнить специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторение техники бега с различных стартов и стартовый разгон.. 4. Провести бег в медленном темпе (до 4мин) с двумя ускорениями (по 50-60м) . 5. Эстафетный бег.	Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры. Знать технику бега с различных стартов.	Уметь применять полученные знания в повседневной жизни. Уметь бегать с различных стартов.	Понимать роль ЗОЖ Понимать технику бега с различных стартов.	Текущий
4	1. Провести медленный бег (до 6 мин); выполнить специальные прыжковые упражнения. 2. КУ – прыжок в длину с места. 3. Повторить игровые упражнения по программе	Знать технику прыжка в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Понимать технику прыжка в длину с места.	Текущий
5-6	1. Организация и проведение занятий по Ф.К., совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий Ф.К. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря оборудования, их соотнесения с задачами и содержанием занятий. 2. Повторить ОРУ. 3. Продолжить развитие выносливости в беге (до 20мин девочки и 25 мин. юноши). с 4. Совершенствовать технику прыжков и многоскоков	Знать правила организации занятий по Ф.К.	Уметь планировать индивидуальные занятия по Ф.К.	Понимать правила организации индивидуальных занятий.	Текущий
7	1. Повторить технику старта и стартового разгона. 2. КУ – бег 100м. 3. Совершенствовать технику прыжков и многоскоков. 4. Повторить технику метания гранаты с разбега 4-5 шагов.	Знать технику движения рук и ног во время метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты с разбега.	Понимать технику метания гранаты с разбега.	Текущий
9-10	1. Оценка эффективности занятий Ф.К. Тестирование физической работоспособности. 2. Выполнить упражнения в движении и с преодолением препятствий.	Знать критерии оценки эффективности занятий Ф.К.	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Текущий

	3.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. 4. Для развития выносливости провести бег в медленном темпе (до 9 мин).				
11	1. Повторить ОРУ 2. Оценка метания гранаты на дальность. 3. Провести бег в медленном темпе (10 мин).	Знать технику метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Текущий
12-13	1. Повторить ОРУ с преодолением препятствий. 2. Спец. беговые упражнения. 3. КУ – бег 800 м. – девушки; 1000м. – юноши. 4. Подвижные игры.	Знать технику бега на выносливость.	Уметь выполнять бег на выносливость.	Понимать технику бега на выносливость.	Текущий
14	1.Старты из различных И.П. 2.Эстафеты 3. Прыжки через препятствие на точность приземления	Знать упражнения развивающие физическое качество выносливость.	Уметь выполнять и подбирать упражнения развивающие физическое качество выносливость	Понимать роль физического качества быстрота для человека.	Текущий
15	1. Спортивные игры: баскетбол. 2.Упражнения на совершенствование техники передвижений, остановок, комбинаций.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
16-17	1.Повторение тактических действий игроков в защите. 2. Повторить технику ловли мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо (в парах). 3. Повторить технику штрафного броска.	Знать правила поведения в спортивном зале. Правила игры	Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь работать в парах.	Понимать эффективность работы в парах.	Текущий
18	1. Совершенствовать технику ловли мяча после отскока от щита. 2. Повторить технику передачи мяча одной рукой в движении.	Знать правила поведения в спортивном зале. Правила игры	Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь работать в парах.	Понимать эффективность работы в парах.	Текущий
19	1. Оценка техники ведения мяча «змейкой». 2. Повторить тактические действия игроков в защите (в учебно – тренировочной игре 5х 5).	Знать технику ведения мяча на месте, передачи мяча.	Уметь метать мяч с места в цель и на дальность	значение самостоятельной домашней работы для развития физических качеств	Текущий
20	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать тактические действия в защите 3. Провести учебно-тренировочные игры (3х3) с применением тактических действий игроков в защите и нападении.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
21	1.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Знать особенности игры в нападении и в защите.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
22-23	1. Оценка техники игры в баскетбол 2. КУ – тест по баскетболу.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно	Понимать важность игры в баскетбол для личностного	Текущий

	3. Учебная игра 5 x 5.		играть в баскетбол	развития.	
24	1. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами (весом 3 кг.). 2. Совершенствование технических приёмов в баскетболе.. 3. Провести учебно-тренировочные игры (4x4, 5x5) с применением тактических действий. 4. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
25	1. Для развития ловкости, общей и силовой выносливости провести круговую тренировку на 5-6 станциях. 2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. 3. Повторение техники штрафного броска.	Знать особенности проведения круговой тренировки. Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Уметь подбирать упражнения для проведения круговой тренировки. Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
26-27	1. ОРУ с баскетбольными мячами. 2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. 3. Оценка техники штрафного броска.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий
28	1. Напомнить о правилах безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2. Повторить (с целью совершенствования) повороты в движении: направо, налево и кругом. 3. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками: варианты прыжков.	Знать ТБ на уроках гимнастики	Уметь соблюдать ТБ на уроках гимнастики	Понимать правила ТБ по гимнастике	Текущий
29-30	1. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. 2. Повторить элементов гимнастических упражнений. 3. Повторить элементы акробатических соединений. 4. Оценка прыжков через скакалку за 30 сек., 1 мин.	Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий
31	1. Измерить ЧСС в течении урока для определения тренировочной нагрузки и самоконтроля . 2. Совершенствовать акробатические соединения. 3. Оценка упражнения на пресс за 30 сек.	Знать показатели Ч.С.С. на различную нагрузку. Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь измерять Ч.С.С. Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать Ч.С.С. для самоконтроля. Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий
32-33	1. Повторить ОРУ: ритмическая гимнастика. 2. Повторение техники акробатическое соединение. 4. КУ – Индивидуально подобранная акробатическая комбинация.	Знать технику выполнения гимнастических элементов	Уметь выполнять гимнастические элементы	Понимать технику выполнения гимнастических элементов.	Текущий
34	1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Оздоровительный бег и ходьба. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие	Знать комплексы общеразвивающих упражнений на развитие	Уметь выполнять комплексы общеразвивающих	Понимать роль индивидуальных комплексов.	Текущий

	координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирования массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.		
35-36	1. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. 2. Упражнения атлетической гимнастики первый курс (юноши) с гантелями первая серия. 3. Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки). 4. Комплексы О.Р.У. на различные мышечные группы.	Знать Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Понимать необходимость физических упражнений для укрепления здоровья.	Текущий
37	1. Атлетическая гимнастика первый курс (вторая серия). Упражнения с гантелями – юноши. 2. Упражнения танцевального характера - девушки 3. прыжковые упражнения со скакалкой	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения танцевального характера.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
38-39	1. Атлетическая гимнастика –второй курс – юноши 2. Упражнения для мышц живота (сгибателей) –девушки. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой (длительные серии).	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц живота.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
40	1. Атлетическая гимнастика-третий курс(первая и вторая серия) 2. Упражнения для мышц спины(разгибателей)	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
41-42	1. Атлетическая гимнастика-четвёртый курс(первая и вторая серия) 2. Шейпинг – упражнения для ягодичных мышц, для отводящих мышц бедра.	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
43	1. Атлетическая гимнастика-пятый курс(первая и вторая серия) 2. Шейпинг – упражнения для мышц бедра (разгибателей), для мышц бедра (сгибателей).	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
44	1. Дать представление о системе растяжек. 2. Укрепление мышечно-связочного аппарата, восстановление гибкости суставов и позвоночника –упражнения на гимнастических ковриках.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
45-46	1. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах стоя и с использованием шведской стенки. 2. К.У. подтягивание на высокой перекладине –юноши.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий

	3. Упражнения на мышцы живота(пресс) – девушки.	на укрепления здоровья.			
47	1.Разминочный бег 2. Упражнения с элементами аэробики и атлетической гимнастики.	Знать упражнения для развития отдельных мышечных групп.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
48-49	1.Провести беседу о по следующим вопросам: утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км.	Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	
50	1Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	Знать основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний	Уметь выполнять приёмы проведения гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	Понимать роль гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	Текущий
51-52	1.Провести беседу тактические действия во время лыжных гонок и правила проведения самостоятельных занятий. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3. Преодоление подъёмов и препятствий.	Знать правила проведения самостоятельных занятий. Знать технику ступающего шага	Уметь организовать самостоятельные занятия. Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать роль лыжной подготовки для здоровья. Понимать выполнения техники ступающего шага	Текущий
53	1.Знакомство с оздоровительными системами Востока. 2.Выполнение оздоровительных упражнений.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
54-55	1. Совершенствовать технику конькового хода. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3.Переход с одновременных ходов на попеременные.	Знать технику лыжныхходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
56	1.Содержание и формы занятий при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и С.С.С. 2.Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при хронических заболеваниях.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	Текущий
57-58	1. Повторить технику одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. 3. Преодоление контруклонов. 4.Эстафета с преодолением препятствий.	Знать технику лыжных ходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий

59	1.Атлетическая гимнастика юноши и шейпинг девушки как системы занятий по формированию стройной фигуры. 2. Анатомические и медико-биологические основы занятий, понятие о красоте тела и его гармоничном развитии. 3.Атлетическая гимнастика первый курс юноши. 4. Упражнения общего воздействия девушки.	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
60-61	1. На дистанции 3 - 4 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска	Уметь выполнять технику подъёма ступающим шагом и спуска	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
62	1.Содержания и формы занятий при хронических заболеваниях: остеохондрозе и радикулите. 2. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	Текущий
63-64	1. Повторить технику одновременных и попеременных ходов на дистанции 2- 3 км, совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	Знать технику скольжения без палок, технику подъёмов и спусков	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
65	Атлетическая гимнастика(юноши) второй курс Девушки упражнения на развития гибкости в суставах Упражнения с гимнастической палкой.	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
66-68	1. На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. 2. Торможение и поворот «плугом».	Знать ТБ катания с горок с палками.	Уметь выполнять технику подъёмов и спусков	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов	Текущий
69	Атлетическая гимнастика(юноши) – третий курс (первая вторая серия) Девушки упражнения танцевального характера с использованием степ-досок.	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения на степ-досках..	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий
70-71	1. Контрольная прикидка на скорость: 3 км. – девушки; 5 км. - юноши.	Знать технику лыжныхходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий
72	Ознакомление с системой Боди-Флекс – дыхательная гимнастика направленная на укрепление здоровья и формирования правильного дыхания.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияния занятий упражнениями для здоровья.	Текущий
73-74	1.Прохождение дистанции в свободном темпе 5км. Девушки и 8 км. Юноши.	Знать технику лыжныхходов	Уметь выполнять технику лыжных ходов	Понимать выполнения техники лыжных ходов	Текущий

75	1. Спортивные игры: волейбол 2. Правила игры в волейбол, характерные особенности и техника безопасности.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол	Понимать важность игры в волейбол для личностного развития.	Текущий
76-77	1. В зале: круговая тренировка на 5-6 станциях. 2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол) с выполнением заданий учителя. Учить нападающему удару и одиночному блокированию.	Знать технику и основные приёмы игры.	Уметь выполнять основные технические приёмы игры.	Понимать значение блокирования и нападающего удара при игре.	Текущий
78	1.Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами в парах. 2.Совершенствование техники сочетания приёмов.	Знать технику сочетания приёмов.	Уметь выполнять технику сочетания приёмов.	Понимать значение техники сочетания приёмов.	Текущий
79-80	1.Упражнения специальной физической и технической подготовки. 2. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. 3.Отработка тактических игровых комбинаций.				Текущий
81	1Упражнения специальной подготовки. 2. Учебная игра: волейбол 6 х 6.	Знать технику сочетания приёмов.	Уметь выполнять технику сочетания приёмов.	Понимать значение техники сочетания приёмов.	Текущий
83-84	1.Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. 2.Учебная игра в волейбол	Знать командно-тактические действия в игре.	Уметь играть в волейбол	Понимать тактику и технику основных приёмов игры.	Текущий
85	1.Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий Ф.К.(по выбору с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).	Знать системы занятий Ф.К. для индивидуального совершенствования.	Уметь подобрать индивидуальные занятия Ф.К.	Понимать необходимость индивидуальных занятий.	Текущий
86-87	1.Проверить и продемонстрировать индивидуальные занятия составленные с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья. 2.Оценить эффективность занятий путём тестирования физической работоспособности.	Знать системы занятий Ф.К. для индивидуального совершенствования.	Уметь подобрать индивидуальные занятия Ф.К.	Понимать необходимость индивидуальных занятий.	Текущий
88	1.Комплекс упражнений направленный на формирования правильной осанки. 2. . Круговая тренировка на 5-6 станциях (10-12 мин). КДП: а) прыжки в длину с места; б) челночный бег; в) наклоны вперед из положения сидя на полу.	Знать упражнения на формирование правильной осанки.	Уметь подбирать и выполнять упражнения.	Понимать роль правильной осанки для подростка.	Текущий
89-90	1.Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности; врачебный контроль по лёгкой атлетике. 2.Бег в равномерном темпе слабой интенсивности 20-25 мин. 3.Преодоление полосы препятствий.	Знать правила проведения спортивных соревнований.	Уметь организовать спортивные соревнования.	Понимать роль соревнований для улучшения физической подготовки.	Текущий

91	1.Провести беседу о влиянии образа жизни на состояние здоровья; о тренировочных нагрузках и контроле ЧСС. 2.Равномерный бег по учебному кругу средней интенсивности 2-3км. 3. Упражнения на гибкость.	Знать о роли тренировочных нагрузках.	Уметь контролировать своё физическое состояние и корректировать тренировочную нагрузку.	Понимать необходимость контроля за физическими нагрузками.	Текущий
92-93	1.Кроссовый бег с изменением интенсивности (слабой и средней по самочувствию). 2.Упражнения на гибкость. 3. Развитие физических качеств через игру в футбол.	Знать особенности бега по пересечённой местности.	Уметь контролировать темп бега и своё самочувствие.	Понимать значение бега для своей физической подготовленности.	Текущий
94	1.Упражнения специальной подготовки 2. К.У. бег 1000м. 3. Игры Урала: «Уральский мяч», «Горелки».	Знать технику бега на длинные дистанции.	Уметь распределять силы на дистанции.	Понимать роль выносливости для здоровья человека.	Текущий
95-96	1.Разминочный бег. 2.Совершенствование бега на короткие дистанции. (стартовый разгон, финиширование, бег на поворотах) 3. Совершенствование прыжков в длину с места 4. Совершенствование метания.	Знать особенности техники конкретного вида лёгкой атлетики.	Уметь выполнять перечисленные упражнения.	Понимать какие физические качества развивают данные виды.	Текущий
97	1.Соревнования по лёгкой атлетике (бег 100м, прыжок в длину с места, метание гранаты).	Знать правила соревнований	Уметь правильно подготовиться к старту.	Понимать технику упражнений.	Текущий
98-99	1.Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Особенности игр Урала. 2.Игры Урала.	Знать особенности и игры Урала.	Уметь организовать игры.	Понимать особенность национальных видов спорта.	Текущий
100	Резервное время учителя				
101-102	Резервное время учителя.				

Календарно – тематическое планирование 11класс

	Тема урока, основное содержание	Базовые уровни			Контроль.
		Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального стиля жизни и положительного психосоциального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек). Техника безопасности и правила поведения во время занятий на спортивной площадке и в зале.	Знать значение и роль физической культуры для человека. Знать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале. Лёгкой атлетики.	Уметь выполнять правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале.	Понимать роль и значение физической культуры для человека. Понимать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале.	Текущий.
2-3	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Тестирование физической подготовленности учащихся(бег 30 м, прыжок в длину с места).	Знать влияние регулярных занятий ф.у. родителей на здоровье будущих детей.		.	Бег30 м; прыжок в длину с места.
4	Тестирование специальных физических качеств (поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд).	Знать виды упражнений для тестирования определённых физических качеств.	Уметь выполнять упражнения для определения уровня развития физических качеств.	Понимать соответствие выполнения физических упражнений уровню развития определённых физических качеств.	Поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд.
5-6	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Бег в равномерном темпе (девушки – 20 минут, юноши – 25 минут), метание гранаты (девушки – 500гр., юноши – 700 гр.). Преодоление полосы препятствий.	Знать значение ,цель и задачи прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности .	Уметь объяснить роль и значение прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности.	Понимать роль и значение прикладно – ориентированной физической подготовки для предстоящей жизнедеятельности.	Текущий.
7	Бег слабой и средней интенсивности. Повторить технику старта и стартового разгона. Бег 100 метров. .Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега.	Знать технику движения рук и ног во время метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты с разбега.	Понимать технику метания гранаты с разбега.	Текущий.
8 - 9	Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования.	Знать простейшие способы ориентирования.	Уметь применять простейшие способы	Понимать правила простейших способов	Текущий.

	Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши). Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать способы плавания. Знать способы спасения утопающего.	ориентирования, переноску пострадавшего способом на спине.	ориентирования. Понимать технику переноски пострадавшего способом на спине.	
10.	Кросс по пересечённой местности 20 – 25 минут. Метание гранаты.	Знать технику метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Метание гранаты.
11 - 12	Бег 100 метров с учётом результата. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Преодоление полосы препятствий, включая передвижение на руках в виси (юноши), прыжки через препятствия.	Знать технику бега на скорость.	Уметь выполнять бег на скорость.	Понимать технику бега на скорость.	Бег 100 м.
13	Старты из различных и.п. Эстафеты. Прыжки через препятствие на точность приземления	Знать упражнения, развивающие физическое качество ловкость.	Уметь выполнять и подбирать упражнения, развивающие физическое качество ловкость.	Понимать роль физического качества ловкость для человека.	Текущий.
14 - 15	Бег 2000 метров(девушки), 3000 метров(юноши). Прыжки и многоскоки, прыжки через препятствия на точность приземления.	Знать правильное распределение сил на прохождение длинной дистанции.	Уметь правильно распределить силы на преодоление длинной дистанции.	Понимать важность правильного распределения сил на преодоление длинной дистанции.	Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
16	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	Знать правила комплексной оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.	Уметь оценивать индивидуальное физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние своего организма.	Понимать значимость оценивания индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния своего организма.	Текущий
17 - 18	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале, на занятиях по баскетболу. Комбинации из освоенных ранее элементов техники перемещений, владения мячом, бросков мяча.	Знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях баскетболом.	Уметь выполнять элементы перемещений, владения мячом, броски мяча в кольцо.	Понимать технику выполнения элементов игры в баскетбол.	Текущий
19	Техника ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Знать технику ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении и защите.	Понимать значение правильных индивидуальных действий в нападении и защите.	Текущий.

20 - 21	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	Знать групповые и командные действия в игре в баскетбол. Знать правила игры	Уметь тактически и технически правильно выполнять групповые и командные действия, играть в баскетбол, соблюдая правила.	Понимать значение групповых и командных действий во время игры в баскетбол..	Текущий.
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Знать особенности игры в нападении и в защите.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
23 - 24	Технические приёмы и командно – тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
25	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Передачи и ловля мяча.
26 - 27	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – штрафной бросок.	Знать ТБ и правила выполнения технических приёмов игры в баскетбол.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	.Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Штрафной бросок.
28	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
29 - 30	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в игре в баскетбол. Игра в условиях соревновательной деятельности..	Знать групповые и командные способы защиты и нападения.	Уметь выполнять групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических действий в нападении и защите.	Текущий.
31	.Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Командные действия в нападении и защите.	Знать правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять игровые действия, согласно правил.	Понимать суть и смысл игры в баскетбол.	Текущий.
32 - 33	Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Совершенствование тактических приёмов игры в защите и нападении.	Знать групповые и командные приёмы в защите и нападении.	Уметь выполнять групповые и командные тактические приёмы в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических приёмов в защите и нападении.	Текущий.
34	Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании				Текущий.

	индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).				
35 - 36	Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приёмы страховки и самостраховки.	Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях видами единоборств.	Уметь соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях единоборствами.	Понимать цель и задачи атлетических единоборств как системы самозащиты без оружия.	Текущий.
37	Приёмы защиты и самообороны. Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты :одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.	Знать стойки и приёмы захватов и освобождения от захватов.	Уметь выполнять стойки и приёмы захватов и освобождения от захватов.	Понимать технику выполнения и необходимость умений выполнения основных способов захватов и освобождений от захватов.	Текущий.
38 - 39	Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания :сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.	Знать основные виды подножек, бросков и удержаний.	Уметь выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.	Понимать значение умений выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.	Текущий.
40	Упражнения в самостраховке . Стоя в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперёд, перекаат назад с акцентированным (страховочным)ударом прямыми руками о ковёр. Полуприсед, руки вперёд, перекаат с разворотом на бок с акцентированным ударом рукой о ковёр. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперёд, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через левое (правое) плечо.	Знать упражнения страховки и самостраховки.	Уметь выполнять упражнения страховки и самостраховки.	Понимать необходимость умения выполнять способы самостраховки..	Текущий.
41 - 42	Защитные действия и приёмы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину .Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину.	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий.

	Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).				
43	Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Цель, задачи, содержание и форма организации (общие представления). Материал для девушек. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин: режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание(формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга. Знать мероприятия в предродовой и послеродовой период.	Уметь выполнять комплексы. Уметь провести комплекс упражнений в дородовый и послеродовый период.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния. Понимать значение занятий физическими упражнениями в дородовый и послеродовый период.	Текущий.
44 - 45	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Гимнастика с основами акробатики : совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.	Знать комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости. Акробатические упражнения и их сочетания.	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости, акробатические упражнения и их комбинации.	Понимать роль и значение упражнений на развитие координации движений и гибкости, значимость умений выполнять акробатические упражнения.	Комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости.
46	Выполнение спортивных акробатических комбинаций в условиях соревновательной деятельности.	Знать различные сочетания акробатических упражнений.	Уметь выполнять сочетания акробатических упражнений.	Понимать влияние занятий акробатическими упражнениями для здоровья.	Комбинации акробатических упражнений.
47 - 48	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Комплексы упражнений на формирование осанки.
49	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и расхождением. Передвижение в виси на руках. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах(девушки).	Знать комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	
50 - 51	Расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка	Знать расчет «индекса здоровья».	Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	

	индивидуального физического развития. Физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Строевые команды и приёмы. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах.				
52	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыков в приёмах гигиенического и оздоровительного самомассажа.	Знать основы содержания и основные приёмы самомассажа.	Уметь выполнять приёмы проведения гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Понимать роль гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Текущий.
53 - 54	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Попеременные ходы ,одновременные. Передвижение в равномерном темпе 5 – 7 км.	Знать способы передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать технику различных способов передвижения на лыжах.	Понимать роль лыжной подготовки для здоровья.	
55	Совершенствование навыков выполнении приёмов гигиенического и оздоровительного самомассажа Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.	Знать основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи.	Уметь выполнять основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи..	Понимать значение самомассажа и оказания доврачебной помощи.	
56 - 57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъёмов и препятствий. Передвижение в равномерном темпе 5 – 7 км.	Знать способы перехода с одного хода на другой.	Уметь выполнять переход с одного хода на другой в зависимости от условий.	Понимать значение перехода с одного хода на другой.	
58	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Строевые команды и приёмы. Преодоление полосы препятствий.	Знать комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять комплексы при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	
59 - 60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение отрезков 200 – 300 м на скорость. Преодоление бугров и впадин.	Знать тактику лыжных гонок.	Уметь применять тактику лыжных гонок.	Понимать роль тактических действий в соревнованиях.	
61	Комплексы лечебной гимнастики при нарушении кровообращения, зрения. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях). Правила транспортировки пострадавшего.	Знать комплексы лечебной гимнастики. Знать способы оказания доврачебной помощи, правила транспортировки	Уметь выполнять комплексы лечебной гимнастики, способы оказания доврачебной помощи, правила	Понимать значение выполнения комплексов упражнений, значение оказания доврачебной помощи, значение	

		пострадавшего.	транспортировки пострадавшего.	правильной транспортировки пострадавшего.	
62 - 63	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с учётом результата.	Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска	Уметь пройти дистанцию с учётом результата.	Понимать значение правильной техники и рациональной тактики для достижения хорошего результата.	Дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши).
64	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	
65 - 66	Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая помощь при травмах и обморожениях. Эстафеты на лыжах.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам, знать способы оказания первой помощи при травмах и обморожениях.	Уметь соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам, уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	Понимать значение соблюдения правил соревнований по лыжным гонкам.	
67	Технология разработки планов – конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	Знать правила разработки конспектов занятий, планирования содержания и динамики физической нагрузки.	Уметь составлять планы индивидуальных занятий, дозировать физическую нагрузку.	Понимать значение планирования занятий дозирования физической нагрузки.	
68 - 69	Передвижение в равномерном темпе по пересечённой местности 5 – 7 км. Прохождение спусков преодоление подъёмов.	Знать способы преодоления подъёмов и прохождения спусков.	Уметь выполнять способы преодоления подъёмов и прохождения спусков	Понимать значение правильной техники выполнения подъёмов и прохождения спусков.	
70	Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.	Знать приёмы анализа и оценки техники двигательных действий, способы наблюдения за физической нагрузкой.	Уметь анализировать и оценивать технику двигательных действий, наблюдать за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений и внешним показателям.	Понимать значение техники двигательных действий и контроля за физической нагрузкой.	
71 - 72	Подъём «ёлочкой», спуски в различных стойках, повороты переступанием и «плугом». Торможение «упором».	Знать технику выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Уметь выполнять повороты и торможение на лыжах.	Понимать значение правильного выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Подъём «ёлочкой», спуск в основной

					стойке, поворот «плугом», торможение «упором»
73	Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений для формирования навыка правильной осанки.	Знать упражнения и комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Понимать значение правильной осанки для личного здоровья.	
74 - 75	Прохождение дистанции в спокойном темпе ,девушки – 5км, юноши – 8 км.	Знать различные способы передвижения по дистанции.	Уметь распределить силы для прохождения дистанции. Применять различные способы передвижения.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения.	
76	Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать способы плавания и способы спасения утопающего.	Уметь оказать первую помощь утопающему.	Понимать значимость умения плавать.	
77 - 78	Свободное катание на лыжах, применяя попеременные и одновременные ходы, прохождение подъёмов и спусков в спокойном темпе.	Знать различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Уметь применять различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале (повторный инструктаж).	Знать правила поведения и техники безопасности на уроках при изучении элементов игры в волейбол.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	Понимать значение соблюдения правил поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	
80 - 81	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Знать правила выполнения технических действий игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.	Понимать правильность выполнения технических приёмов игры в волейбол.	Верхняя передача мяча.
82	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность пол зонам и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности технических приёмов и тактических действий.	Нижняя прямая подача.
83 - 84	Стойки и передвижения игроков.Сочетание приёмов :приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности выполнения технических	Нижний приём мяча.

				приёмов и тактических действий..	
85	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значения техники игры в волейбол.	Текущий.
86 - 87	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать важность игры в волейбол для личностного развития.	Прямой нападающий удар.
88	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Игра в условиях соревновательной деятельности..	Знать технические приёмы игры в волейбол..	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значение игры в волейбол для личностного развития.	
89 - 90	Техника безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. Бег в равномерном темпе 20 – 25 минут. Метание гранаты 500г(девочки),700г (юноши). Преодоление полосы препятствий.	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Понимать необходимость соблюдения правил поведения и техники безопасности..	Метание гранаты 500 г(девочки),700 г (юноши).
91	Повторный бег на коротких отрезках. Прыжки и многоскоки.	Знать технику выполнения бега на короткие отрезки, технику выполнения прыжков.	Уметь выполнять бег на короткие отрезки ,прыжки и многоскоки.	Понимать технику выполнения бега и прыжков.	Текущий.
92 - 93	Бег на короткую дистанцию с учётом результата(100 м). Прыжки и многоскоки. Метание гранаты. Преодоление полосы препятствий.	Знать технику и тактику бега на короткую дистанцию.	Уметь выполнять бег на короткую дистанцию.	Понимать зависимость результата и техники выполнения бега.	Бег 100 м.
94	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств.	Прыжок в длину, подтягивание, поднимание туловища.

**Приложение к ООП ООО
МАОУ «СОШ № 32» № 33**

95 - 96	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств..	Наклон вперёд, бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши).
97	Упражнения культурно – этнической направленности.	Знать упражнения своего региона.	Уметь выполнять упражнения своего региона.	Понимать важность знания упражнений своего региона..	Текущий.
98 - 99	Игры и упражнения культурно – этнической направленности. Игра «Уральский мяч». Игра «Лунки».	Знать технику безопасности и правила игры.	Уметь играть, соблюдая правила и технику безопасности со сверстниками.	Понимать роль и особенности подвижных игр Урала.	Текущий.
100	Резервное время учителя.				
101 - 102	Резервное время учителя.				