

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована
на заседании
Методического
объединения
Протокол № 5
«15» июня 2020 года

Принята
Педагогическим
советом
Протокол № 26 от
19.06.2020 года



*Внесены изменения в рабочую программу
с учётом рабочей программы воспитания
(Приказ № 353 от 1 сентября 2021г.)*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Среднее общее образование
(срок освоения - 2 года)

Разработчик:
Коршакова С.А., учитель физкультуры
Новикова О.Б., учитель физкультуры
Алферова И.Г., учитель физкультуры
Грасевич В.В., учитель физкультуры

г. Петрозаводск

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование с учётом программы воспитания

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов в МОУ «Средняя школа № 38» разработана на основе:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г.
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. №1089)
- Обязательный минимум содержания среднего общего образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56,
- Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ рекомендованные (допущенные) МО РФ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А. А. Зданевич. (Издательство: Учитель, 2010);
- Оценка качества подготовки выпускников средней школы (Допущено Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО РФ)
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) МО РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.200 г. №751
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №32 – ФЗ ред. от 21.04.2011)
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 – р.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06 – 499
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101 – р.
- Приказ МО России «Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» от 30.06.1999г. №56
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №88 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объеме недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Учебного плана МОУ «Средняя школа № 38».

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом учебный предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта:

учебный план школы отводит на изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования 102 учебных часов, из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недель) в 10 классе и 102 учебных часов, из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недель) в 11 классе. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Раздел «Лыжная подготовка» заменяется волейболом из-за отсутствия обеспеченности школьников соответствующим инвентарем и места для занятий.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных и соблюдается принцип преемственности общеобразовательной программы.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинской групп, обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.

Занятия специальной медицинской группы должны проходить по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Учебники соответствуют федеральным компонентам Государственного стандарта общего образования по физической культуре:

10 класс	Лях В.И.		Физическая культура 10-11 класс	АО «Издательство «Просвещение»	2014
11 класс	Лях В.И.		Физическая культура 10-11 класс	АО «Издательство «Просвещение»	2014

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися ценностных ориентиров содержания учебного предмета, личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» образования являются:

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину
прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов
России и человечества;
- культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества,
воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому
человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности,
обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и
познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории
образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных
предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому
человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к
истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов
мира,
готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём
взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в
группах
и сообществах, включая, взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из специальных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения среднего старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч, гранату с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в ширину; выполнять акробатическую комбинацию из 12 - 18 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включение в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело, применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. Содержание курса

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Способы индивидуальной организации, планирование. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Роль физической культуры в спорте и профилактика заболеваний, укрепление здоровья. Основы организации двигательного режима. Аутогенная тренировка. Психомышечная тренировка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цели, задачи, содержания и формы организации. Влияния регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья будущих детей. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной литературе, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы реализации и проведения спортивно-массовых мероприятий по различным видам спорта. Особенности техники безопасности и профилактика травматизма. Вредные привычки, пагубное влияние на здоровье человека. Аутогенная тренировка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика) их цели, задачи, содержания и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Влияния гимнастических упражнений на телосложение человека.

11 класс. Укрепление индивидуального здоровья учащихся. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Формирование индивидуального типа телосложения, культуры движения. Элементы йоги. Комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с разнообразными предметами. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозах, бронхиальной системе и заболеваний сердечно-сосудистой системы). Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп, комплексы упражнений на формирование гармонически развитого телосложения.

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки, общеразвивающих упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритм движений. Комплекс упражнений: калланетика, фитбол и степ.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

10-11 классы. Способы индивидуального регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию к спортивно-массовым соревнованиям. Способы

тройках, в четверках. Передача мяча в прыжке через зону. Передача мяча в шеренгах со сменой мест. Передача мяча двумя руками сверху и снизу после нижней подачи. Передача через зону вдоль сетки. Передача через зону вдоль сетки двумя руками сверху, стоя спиной к сетке. Различные приемы мяча сверху и снизу над собой после передачи в парах. Прием мяча от сетки. Прием после подач. Прием и передача мяча в тройках и четверках на месте и с перемещением. Прием и передача мяча через сетку во встречных колоннах из зоны в зону, в тройках, и четверках. Прием низколетящих мячей одной рукой. Прием и розыгрыш нижней подачи мяча в парах. Прием и розыгрыш мяча из 6 зоны. Прием мяча и розыгрыш через 6 номер. Прием мяча снизу после нападающего удара. Нижний прием мяча после скидки. Страховка приема. Нижний прием мяча на падение, на грудь. Сочетание приемов. Подачи мяча (нижняя, верхняя, боковая подача) в парах и через сетку. Подача мяча в заданную зону. Подача мяча через сетку с последующим приемом. Подача мяча через сетку с приемом и розыгрышем мяча. Отбивание мяча, отраженного сеткой снизу. Нападающий удар. Нападающий удар после передачи. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар после приема и розыгрыша. Нападающий удар через сетку. Доигрывание и нападение. Нападающий удар с обманым действием партнера. Обманные индивидуальные действия в нападении (скидка, перевод мяча вдоль сетки и др.) Нападение через 2,3,4 зону. Групповые действия и нападение. Обманные групповые действия в нападении. Позиционное нападение. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Роль разыгрывающего, роль либеро. Блок. Одиночный блок. Доигрывание мяча после блока. Страховка блока. Групповой блок. Индивидуальное и групповое блокирование. Комбинация из разученных элементов: прием, передача, удар в парах и группах; на укороченной площадке, на всей площадке. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Двухсторонняя игра.

Баскетбол.

Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Правила поведения игроков на соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Жесты судьи, судейство. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте, в движении, различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника, ведущей, и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления, и сопротивлением защитника. Индивидуальные действия в защите: выбивания, вырывания, перехват, накрывания мяча, накрытие броска. Броски мяча в ходьбе одной и двумя руками, с места, и в движении после ведения, ловли мяча, без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. в прыжке 4,8 метра. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Варианты броска с сопротивлением, и без сопротивления защитника, с дальней дистанции. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв: 2:1, 3:1, 3:2. Зонная защита: 2:3; 2:1:2.

Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты: 2:1:2, 1:3:1, 2:3. Нападение против личной защиты. Нападение через центрального. Совершенствование технических приемов и командно-тактических (нападение, защита) действий в баскетболе. Прикладные упражнения: упражнения и технические действия развития основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)

Двухсторонняя игра.
10-11 классы. Самоконтроль и дозирование на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом. Влияния игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Технология разработки планов, конспектов урока. Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта). Тестирование физических качеств. Контроль за выполнением физических упражнений.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Выполняются в течение года в соответствии с планом школ города, округа. Ежемесячные дни здоровья и спорта, внутришкольные соревнования, соревнования между школами, туристические походы, физкультурные праздники, спартакиады и т.д.

Спортивная секция

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и углубленное освоение техники по отдельным видам спорта (баскетбол, волейбол)

Структура содержания программы (10 класс).

10 классы - 102 часа в году.

1 раздел программы: «Легкая атлетика».

27 часов в году (I четверть-12 часов, IV четверть-15 часов)

1. Бег (17 часов).

Спринтерский бег.

- Техника низкого старта (рассказ, показ). Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).

Эстафетный бег.

- Техника передачи эстафетной палочки (рассказ, показ). Эстафетный бег.

Бег на средние дистанции.

- Рассказ. Пробегание дистанции в равномерном темпе.

Кроссовая подготовка.

- Рассказ. Пробегание дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая время.

Контроль: Бег 60м. Бег 1000м. Бег 2000м-девочки, 3000м-мальчики.

2. Метание мяча, гранаты (4 часа).

- Техника метание мяча, гранаты (рассказ, показ). Имитация техники метание мяча, гранаты. Разбег. Финальное усилие. Торможение. Техника метание мяча, гранаты с разбега на дальность.

Контроль: Метание мяча, гранаты на дальность.

3. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега способом «Перешагивание» (6 часов).

Прыжок в длину с места.

- Техника прыжка в длину с места (рассказ, показ). Имитация техники прыжка в длину с места. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.

Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега.

- Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» (рассказ, показ). Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 шагов разбега.

Контроль: Оценка техники прыжка в длину с места и в высоту способом «Перешагивание» на результат.

4. Теория.

-Инструктаж по ТБ. Биомеханические основы бега. Биомеханическая основа метания мяча. История отечественного спорта.

5. Игры.

- «Лапта». Футбол.

6. Развитие физических качеств.

- Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых способностей, выносливости.

2 раздел программы: «Баскетбол».

24 часа в году (I четверть - 15 часов, IV четверть - 9 часов)

Игра в нападении.

1. Передвижение игрока. Остановки игрока. Повороты.

- Сочетание приемов передвижений и остановок, поворотов. Техника выполнение по зрительному и звуковому сигналу в движении. Техника выполнение остановок и поворотов в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передвижений, остановок, поворотов игрока.

2. Передача мяча двумя руками от груди.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди.

3. Передача мяча одной рукой от плеча.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча одной рукой от плеча.

4. Передача мяча от головы.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от головы в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча от головы.

5. Ведение мяча.

- Совершенствовать технику выполнения ведения мяча с сопротивлением на месте, с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.

6. Бросок мяча двумя руками от головы.

- Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от головы в прыжке, в прыжке с сопротивлением, в прыжке с сопротивлением со средней дистанции. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники броска мяча от головы в прыжке.

7. Бросок мяча одной рукой от плеча.

- Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, в прыжке с сопротивлением со средней дистанции. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке.

8. Штрафной бросок.

- Техника выполнения штрафного броска в баскетбольное кольцо. Выполнение штрафного броска.

Контроль: Оценка техники штрафного броска на результат.

Тактические действия.

9. Позиционное нападение.

- Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивания, накрытие броска). Нападение через заслон. Зонная защита (2 x 1 x 2). Зонная защита (3 x 2). Зонная защита (2 x 3).

10. Быстрый прорыв.

- Быстрый прорыв (2x1). Быстрый прорыв (3 x 2).

11. Теория.

- Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола. Правила соревнований. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

12. Игры.

- Баскетбол.

13. Развитие физических качеств.

- Развитие выносливости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

3 раздел программы: «Гимнастика».

21 час в году -II четверть.

1. Акробатика. Строевая подготовка (12 часов).

1) Строевая подготовка.

- Строевой шаг, повороты направо, налево в движении.

2) Группировка.

- Техника выполнения группировки (рассказ, показ). Группировка из исходного положения, сидя, в приседе, лёжа на спине, стоя.

Контроль: Оценка техники группировки.

3) Перекаты.

- Техника выполнения перекатов (рассказ, показ). Из группировки в приседе, перекал назад и вперёд в группировку в приседе. Перекал назад из упора присев. Перекал в сторону (на живот) и назад (на спину). Перекаты в сторону из положения упор, стоя на коленях. Перекаты назад, вперёд из положения упор присев.

Контроль: Оценка техники перекатов.

4) Стойка на лопатках.

- Техника выполнения стойки на лопатках «Прогнувшись» (рассказ, показ). Перекаты назад из положения «сед», упора присев. Стойка на лопатках из положения «сед», упора присев. Стойка на лопатках с разведением ног врозь, сгибанием ног поочередно, одновременно. В стойке на лопатках одновременное заведение ног назад (параллельно полу) (рассказ, показ). Стойка на лопатках, выход в полушпагат. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники стойки на лопатках.

5) Кувырок вперед.

- Техника выполнения кувырка вперед (рассказ, показ). Техника выполнения упора присев, группировки (сидя, в упоре присев, лежа на спине), перекаты. Техника выполнения кувырка вперед, два, три кувырка вперед слитно. Техника выполнения длинного кувырка вперед (рассказ, показ). Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка из положения, стоя, положения «старт пловца», горизонтального равновесия, с препятствиями. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники кувырка вперед.

6) Кувырок назад.

- Техника выполнения кувырка назад (рассказ, показ). Техника выполнения переката назад в группировке с постановкой рук за плечи. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Техника выполнения кувырка назад, выход в полушпагат. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники кувырка назад.

7) «Мост»

- Техника выполнения гимнастического «моста» (рассказ, показ). Техника выполнения гимнастического «моста» из положения, лежа, стоя. Страховка. С гимнастического «моста» переход на одно колено (рассказ, показ). В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники гимнастического «моста» из положения, лежа (мальчики), стоя (девочки).

6. Равновесие.

- Совершенствовать выполнение горизонтального и вертикального равновесия. В сочетании с другими элементами.

8) Стойка на голове и руках.

- Техника выполнения стойки, на голове и руках (рассказ, показ). Техника выполнения стойки, на руках согнув ноги. Страховка. Техника выполнения стойки на руках у стены. Страховка. Совершенствовать технику выполнения стойку на голове и руках.

Контроль: Оценка техники стойки, на голове и руках.

- Контроль:** Оценка выполнения комбинации, предложенной учителем. Оценка выполнения комбинации в группе, составленной самостоятельно из изученных элементов.
2. Равновесие (2 часа).
- Техника выполнения равновесия (рассказ, показ). Техника выполнения горизонтального и вертикального равновесия. В сочетании с другими элементами.
- Контроль:** Оценка выполнения комбинации, предложенной учителем. Оценка выполнения комбинации в парах, составленной самостоятельно из изученных элементов.
3. Висы (2 часа).
- Выполнять вис, на гимнастической стенке прогнувшись (рассказ, показ), поднимания ног в висе, подтягивания в висе.
- Контроль:** Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки) на результат.
4. Лазание (2 часа).
- Полоса препятствий.
- Контроль:** Оценка выполнения полосы препятствий.
5. Опорный прыжок «Ноги врозь». (3 часа)
- Техника опорного прыжка «Ноги врозь» (рассказ, показ). Приземление. Разбег. Полет до толчка руками. Толчок руками. Полет после толчка руками. Техника выполнения опорного прыжка «Ноги врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.
- Контроль:** Оценка выполнения техники опорного прыжка «Ноги врозь». Прыжок на результат.
6. Теория.
- Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития физических способностей. Правила соревнований гимнастики.
7. Игры.
- Игры народов России.
8. Развитие физических качеств.
- Развитие гибкости, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.

4 раздел программы: «Волейбол».

30 часов в году - III четверть.

Игра в нападении.

1. Стойка игрока. Передвижение в стойке.

- Техника выполнения стойки игрока (рассказ, показ). Техника выполнения стойки игрока и передвижений по линиям волейбольной площадки, вдоль волейбольной сетки. Имитация стойки игрока и передвижений в сочетании с другими приемами.

Контроль: Оценка техники стойки и передвижений игрока.

2. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.

- Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу (рассказ, показ). Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, в парах, через сетку. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу с перемещением, во встречных колоннах, в шеренгах со сменой мест. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах в прыжке в тройках, в тройках через сетку, через зону вдоль сетки. Техника выполнения передачи мяча через зону вдоль сетки, двумя руками стоя спиной к цели.

Контроль: Оценка техники передачи двумя руками сверху в парах через сетку. Оценка техники передачи двумя руками снизу в парах через сетку.

3. Нижняя прямая подача.

- Выполнение нижней прямой подачи через сетку, в заданную зону.

Контроль: Оценка верхней прямой подачи через сетку.

4. Верхняя прямая подача.

- Выполнение верхней прямой подачи через сетку, в заданную зону. Силовая подача.

Контроль: Оценка техники верхней прямой подачи.

5. Нападающий удар.

- Техника выполнения прямого нападающего удара (рассказ, показ). Техника выполнения нападающего удара в тройках через сетку.

Контроль: Оценка техники нападающего удара после передачи через сетку. Игра в защите.

6. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.

- Техника выполнения приема мяча снизу и сверху двумя руками (рассказ, показ) после подачи через сетку. Техника выполнения приема мяча снизу после нападающего удара, прием мяча, отраженного сеткой.

Контроль: Оценка техники приема мяча снизу и сверху двумя руками после подачи через сетку.

7. Блок.

- Техника блока (рассказ, показ). Страховка блока. Одиночное блокирование Групповое блокирование.

8. Отбивание мяча.

- Техника отбивания мяча кулаком (рассказ, показ). Отбивание мяча, отраженного сеткой снизу. Отбивание, отраженной сеткой кулаком снизу.

9. Тактика игры.

- Групповые действия в нападении. Групповые защитные действия. Индивидуальные действия в защите. Игра в нападении в 3 зону.

Индивидуальные действия в защите.

10. Теория.

- Ведение счета во время игры. Судейство. Правила волейбола.

11. Игры.

- Волейбол.

12. Развитие физических качеств.

- Развитие выносливости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

Контроль общей физической подготовки: 30м, 60м, 1000м, 2000м (девочки), 3000м (мальчики), челночный бег, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, скакалка 30сек., подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание туловища из положения, лежа 1мин., сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Структура содержания программы (11 класс).

11 классы - 102 часа в году.

Структура содержания программы (10 класс).

10 классы - 102 часа в году.

1 раздел программы: «Легкая атлетика».

27 часов в году (I четверть-12 часов, IV четверть-15 часов)

1. Бег (17 часов).

Спринтерский бег.

- Техника низкого старта (рассказ, показ). Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).

Эстафетный бег.

- Техника передачи эстафетной палочки (рассказ, показ). Эстафетный бег.

Бег на средние дистанции.

- Рассказ. Пробегание дистанции в равномерном темпе.

Кроссовая подготовка.

- Рассказ. Пробегание дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая время.

Контроль: Бег 60м. Бег 1000м. Бег 2000м-девочки, 3000м-мальчики.

2. Метание мяча, гранаты (4 часа).

- Техника метание мяча, гранаты (рассказ, показ). Имитация техники метание мяча, гранаты. Разбег. Финальное усилие. Торможение. Техника метание мяча, гранаты с разбега на дальность.

Контроль: Метание мяча, гранаты на дальность.

3. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега способом «Перешагивание» (6 часов).

Прыжок в длину с места.

- Техника прыжка в длину с места (рассказ, показ). Имитация техники прыжка в длину с места. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет. Приземление.

Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега.

- Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» (рассказ, показ). Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 шагов разбега.

Контроль: Оценка техники прыжка в длину с места и в высоту способом «Перешагивание» на результат.

4. Теория.

-Инструктаж по ТБ. Биомеханические основы бега. Биомеханическая основа метания мяча. История отечественного спорта.

5. Игры.

- «Лапта». Футбол.

6. Развитие физических качеств.

- Развитие скоростных качеств, скоростно-силовых способностей, выносливости.

2 раздел программы: «Баскетбол».

24 часа в году (I четверть - 15 часов, IV четверть - 9 часов)

Игра в нападении.

1. Передвижение игрока. Остановки игрока. Повороты.

- Сочетание приемов передвижений и остановок, поворотов. Техника выполнения по зрительному и звуковому сигналу в движении. Техника выполнения остановок и поворотов в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передвижений, остановок, поворотов игрока.

2. Передача мяча двумя руками от груди.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди.

3. Передача мяча одной рукой от плеча.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча одной рукой от плеча.

4. Передача мяча от головы.

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча от головы в движении, в движении с сопротивлением. Техника выполнения передачи мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники передачи мяча от головы.

5. Ведение мяча.

- Совершенствовать технику выполнения ведения мяча с сопротивлением на месте, с сопротивлением защитника. Совершенствовать технику выполнения ведения мяча в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.

6. Бросок мяча двумя руками от головы.

- Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от головы в прыжке, в прыжке с сопротивлением, в прыжке с сопротивлением со средней дистанции. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники броска мяча от головы в прыжке.

7. Бросок мяча одной рукой от плеча.

- Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, в прыжке с сопротивлением со средней дистанции. Совершенствовать технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо в сочетании с другими приемами баскетбола.

Контроль: Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в прыжке.

8. Штрафной бросок.

- Техника выполнения штрафного броска в баскетбольное кольцо. Выполнение штрафного броска.

Контроль: Оценка техники штрафного броска на результат.

Тактические действия.

9. Позиционное нападение.

- Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивания, накрытие броска). Нападение через заслон. Зонная защита (2 x 1 x 2). Зонная защита (3 x 2). Зонная защита (2 x 3).

10. Быстрый прорыв.

- Быстрый прорыв (2x1). Быстрый прорыв (3 x 2).

11. Теория.

- Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола. Правила соревнований. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

12. Игры.

- Баскетбол.

13. Развитие физических качеств.

- Развитие выносливости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

3 раздел программы: «Гимнастика».

21 час в году -II четверть.

1. Акробатика. Строевая подготовка (12 часов).

1) Строевая подготовка.

- Строевой шаг, повороты направо, налево в движении.

2) Группировка.

- Техника выполнения группировки (рассказ, показ). Группировка из исходного положения, сидя, в приседе, лёжа на спине, стоя.

Контроль: Оценка техники группировки.

3) Перекаты.

- Техника выполнения перекатов (рассказ, показ). Из группировки в приседе, перекат назад и вперёд в группировку в приседе. Перекат назад из упора присев. Перекат в сторону (на живот) и назад (на спину). Перекаты в сторону из положения упор, стоя на коленях. Перекаты назад, вперёд из положения упор присев.

Контроль: Оценка техники перекатов.

4) Стойка на лопатках.

- Техника выполнения стойки на лопатках «Прогнувшись» (рассказ, показ). Перекаты назад из положения «сед», упора присев. Стойка на лопатках из положения «сед», упора присев. Стойка на лопатках с разведением ног врозь, сгибанием ног поочередно, одновременно. В стойке на лопатках одновременное заведение ног назад (параллельно полу) (рассказ, показ). Стойка на лопатках, выход в полушагат. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники стойки на лопатках.

5) Кувырок вперед.

- Техника выполнения кувырка вперед (рассказ, показ). Техника выполнения упора присев, группировки (сидя, в упоре присев, лежа на спине), перекаты. Техника выполнения кувырка вперед, два, три кувырка вперед слитно. Техника выполнения длинного кувырка вперед (рассказ, показ). Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка из положения, стоя, положения «старт пловца», горизонтального равновесия, с препятствиями. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники кувырка вперед.

6) Кувырок назад.

- Техника выполнения кувырка назад (рассказ, показ). Техника выполнения переката назад в группировке с постановкой рук за плечи. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Техника выполнения кувырка назад, выход в полушагат. В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники кувырка назад.

7) «Мост»

- Техника выполнения гимнастического «моста» (рассказ, показ). Техника выполнения гимнастического «моста» из положения, лежа, стоя. Страховка. С гимнастического «моста» переход на одно колено (рассказ, показ). В сочетании с другими элементами.

Контроль: Оценка техники гимнастического «моста» из положения, лежа (мальчики), стоя (девочки).

6. Равновесие.

- Совершенствовать выполнение горизонтального и вертикального равновесия. В сочетании с другими элементами.

8) Стойка на голове и руках.

- Техника выполнения стойки, на голове и руках (рассказ, показ). Техника выполнения стойки, на руках согнув ноги. Страховка. Техника выполнения стойки на руках у стены. Страховка. Совершенствовать технику выполнения стойку на голове и руках.
- Контроль:** Оценка техники стойки, на голове и руках.
- Контроль:** Оценка выполнения комбинации, предложенной учителем. Оценка выполнения комбинации в группе, составленной самостоятельно из изученных элементов.
- 2. Равновесие (2 часа).
- Техника выполнения равновесия (рассказ, показ). Техника выполнения горизонтального и вертикального равновесия. В сочетании с другими элементами.
- Контроль:** Оценка выполнения комбинации, предложенной учителем. Оценка выполнения комбинации в парах, составленной самостоятельно из изученных элементов.
- 3. Висы (2 часа).
- Выполнять вис, на гимнастической стенке прогнувшись (рассказ, показ), поднимания ног в вися, подтягивания в вися.
- Контроль:** Подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки) на результат.
- 4. Лазание (2 часа).
- Полоса препятствий.
- Контроль:** Оценка выполнения полосы препятствий.
- 5. Опорный прыжок «Ноги врозь». (3 часа)
- Техника опорного прыжка «Ноги врозь» (рассказ, показ). Приземление. Разбег. Полет до толчка руками. Толчок руками. Полет после толчка руками. Техника выполнения опорного прыжка «Ноги врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.
- Контроль:** Оценка выполнения техники опорного прыжка «Ноги врозь». Прыжок на результат.
- 6. Теория.
- Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития физических способностей. Правила соревнований гимнастики.
- 7. Игры.
- Игры народов России.
- 8. Развитие физических качеств.
- Развитие гибкости, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.

4 раздел программы: «Волейбол».

30 часов в году - III четверть.

Игра в нападении.

1. Стойка игрока. Передвижение в стойке.

- Техника выполнения стойки игрока (рассказ, показ). Техника выполнения стойки игрока и передвижений по линиям волейбольной площадки, вдоль волейбольной сетки. Имитация стойки игрока и передвижений в сочетании с другими приемами.

Контроль: Оценка техники стойки и передвижений игрока.

2. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.

- Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу (рассказ, показ). Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, в парах, через сетку. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу с перемещением, во встречных колоннах, в шеренгах со сменой мест. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах в прыжке в тройках, в тройках через сетку, через зону вдоль сетки. Техника выполнения передачи мяча через зону вдоль сетки, двумя руками стоя спиной к цели.

Контроль: Оценка техники передачи двумя руками сверху в парах через сетку. Оценка техники передачи двумя руками снизу в парах через сетку.

3. Нижняя прямая подача.

- Выполнение нижней прямой подачи через сетку, в заданную зону.

Контроль: Оценка верхней прямой подачи через сетку.

4. Верхняя прямая подача.

- Выполнение верхней прямой подачи через сетку, в заданную зону. Силовая подача.

Контроль: Оценка техники верхней прямой подачи.

5. Нападающий удар.

- Техника выполнения прямого нападающего удара (рассказ, показ). Техника выполнения нападающего удара в тройках через сетку.

Контроль: Оценка техники нападающего удара после передачи через сетку.
Игра в защите.

6. Прием мяча двумя руками снизу и сверху.

- Техника выполнения приема мяча снизу и сверху двумя руками (рассказ, показ) после подачи через сетку. Техника выполнения приема мяча снизу после нападающего удара, прием мяча, отраженного сеткой.

Контроль: Оценка техники приема мяча снизу и сверху двумя руками после подачи через сетку.

7. Блок.

- Техника блока (рассказ, показ). Страховка блока. Одиночное блокирование Групповое блокирование.

8. Отбивание мяча.

- Техника отбивания мяча кулаком (рассказ, показ). Отбивание мяча, отраженного сеткой снизу. Отбивание, отраженной сеткой кулаком снизу.

9. Тактика игры.

- Групповые действия в нападении. Групповые защитные действия. Индивидуальные действия в защите. Игра в нападении в 3 зону.

Индивидуальные действия в защите.

10. Теория.

- Ведение счета во время игры. Судейство. Правила волейбола.

11. Игры.

- Волейбол.

12. Развитие физических качеств.

- Развитие выносливости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

Контроль общей физической подготовки: 30м, 60м, 1000м, 2000м (девочки), 3000м (мальчики), челночный бег, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, скакалка 30сек., подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание туловища из положения, лежа 1мин., сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Тематическое планирование «Физическая культура» - 10 класс.
с учётом программы *«Воспитание»*.

№ урока	№ тема урока	Тема урока	Модуль «Школьный урок»
«Лёгкая атлетика» - 12 часов			
Спринтерский бег (6 часов)			
1	1	Повторный инструктаж. Спринтерский бег.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2	2	Спринтерский бег с высокого старта.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3	3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
4	4	Спринтерский бег с высокого старта. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
5	5	Спринтерский бег. Тестирование	Применение на уроке интерактивных форм

		физических качеств.	работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
6	6	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
		Кроссовая подготовка (3 часа)	
7	1	Кроссовая подготовка.	Организация шестфа мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
8	2	Кроссовая подготовка. Тестирование физических качеств.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
9	3	Кроссовая подготовка.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию

			обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
	Прыжки (1 час)		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
10	1	Прыжки.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
	Метание гранаты (2 часа)		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
11	1	Метание гранаты.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
12	2	Метание гранаты.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных

			межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
«Баскетбола» - 15 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ. Техника элементов баскетбола.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
14	2	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
15	3	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
16	4	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
17	5	Техника элементов баскетбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

			явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
18	6	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
19	7	Техника элементов баскетбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
20	8	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Включение в урок игрových процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
21	9	Техника элементов баскетбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
22	10	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и

			<p>групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и формулирования собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
23	11	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
24	12	Техника элементов баскетбола.	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
25	13	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с полужаимой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
26	14	Техника элементов баскетбола.	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>

27	15	Техника элементов баскетбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
«Гимнастика» - 21 час			
Акробатика. Строевая подготовка (12 часов)			Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
28	1	Акробатика. Строевая подготовка.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
29	2	Акробатика. Строевая подготовка.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
30	3	Акробатика. Строевая подготовка.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

			способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
31	4	Акробатика. Строевая подготовка.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принятии учебной дисциплины и самоорганизации.
32	5	Акробатика. Строевая подготовка.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
33	6	Акробатика. Строевая подготовка. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
34	7	Акробатика. Строевая подготовка.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дадут учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимопомощи с другими детьми.
35	8	Акробатика. Строевая подготовка. Тестирование физических качеств.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к

			получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
36	9	Акробатика. Строевая подготовка.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
37	10	Акробатика. Строевая подготовка.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
38	11	Акробатика. Строевая подготовка.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
39	12	Акробатика. Строевая подготовка.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	Равновесие (2 часа)		
40	1	Равновесие.	Привлечение внимания школьников к

			<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
41	2	Равновесие.	
Висы (2 часа)			
42	1	Висы.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
43	2	Висы.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают обновленно доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
Лазание (2 часа)			
44	1	Лазание.	<p>Организация шества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, двюшето школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>

45	2	Лазание.	Иниципирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
Опорный прыжок (3 часа)			
46	1	Опорный прыжок.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
47	2	Опорный прыжок.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
48	3	Опорный прыжок.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – иниципирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
«Волейбол» - 30 часов			
49	1	Повторный инструктаж. Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

			<p>демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
50	2	Техника элементов волейбола.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
51	3	Техника элементов волейбола.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установить доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
52	4	Техника элементов волейбола.	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их успевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
53	5	Техника элементов волейбола.	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед</p>

			аудитории, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
54	6	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизация их познавательной деятельности.
55	7	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
56	8	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организации их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
57	9	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
58	10	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые уча

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
59	11	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
60	12	Техника элементов волейбола.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
61	13	Техника элементов волейбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
62	14	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
63	15	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и

			сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
64	16	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с изучаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
65	17	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
66	18	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
67	19	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
68	20	Техника элементов волейбола.	Организация шества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт

			сотрудничества и взаимной помощи.
69	21	Техника элементов волейбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
70	22	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
71	23	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
72	24	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
73	25	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного,

			Гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
74	26	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
75	27	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
76	28	Техника элементов волейбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
77	29	Техника элементов волейбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания

78	30	Техника элементов волейбола.	своей точки зрения. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
«Баскетбол» - 9 часов			
79	1	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
80	2	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
81	3	Техника элементов баскетбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
82	4	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
83	5	Техника элементов баскетбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
84	6	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
85	7	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
86	8	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед

			аудитории, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
87	9	Техника элементов баскетбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
«Легкая атлетика» - 15 часов			
Прыжок в высоту (5 часов)			
88	1	Прыжки.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
89	2	Прыжки.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
90	3	Прыжки.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
			Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой

			работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
91	4	Прыжки.	Включение в урок игровых пропедевт, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
92	5	Прыжки.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	
93	1	Спринтерский бег.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
94	2	Спринтерский бег.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
95	3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Побуждение школьников соблюдать на уроке

			общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
96	4	Спринтерский бег с высокого старта на результат.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
97	5	Спринтерский бег с высокого старта. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
		Кроссовая подготовка (3 часа)	
98	1	Кроссовая подготовка.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
99	2	Кроссовая подготовка. Тестирование физических качеств.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
100	3	Кроссовая подготовка.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
		Метание гранаты (2 часа)	
101	1	Метание гранаты.	Организация шества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
102	2	Метание гранаты.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

*Тематическое планирование «Физическая культура» - 11 класс.
с учётом преемственности воспитания*

№ урока	№ тема урока	Тема урока	Модуль «Школьный урок»
«Лёгкая атлетика» - 12 часов			
Спринтерский бег (6 часов)			
1	1	Повторный инструктаж. Спринтерский бег.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2	2	Спринтерский бег с высокого старта.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3	3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с полужаёмой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
4	4	Спринтерский бег с высокого старта. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
5	5	Спринтерский бег. Тестирование	Применение на уроке интерактивных форм

		физических качеств.	работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
6	6	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	Кроссовая подготовка (3 часа)		
7	1	Кроссовая подготовка.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
8	2	Кроссовая подготовка. Тестирование физических качеств.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
9	3	Кроссовая подготовка.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию

			<p>обучающимися требований и просьбу учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
	Прыжки (1 час)		<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
10	1	Прыжки.	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
	Метание гранаты (2 часа)		<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
11	1	Метание гранаты.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые участвуют школьникам командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
12	2	Метание гранаты.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных</p>

			Межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
«Баскетбола» - 15 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ. Техника элементов баскетбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
14	2	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
15	3	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
16	4	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
17	5	Техника элементов баскетбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

			<p>явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
18	6	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
19	7	Техника элементов баскетбола.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
20	8	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
21	9	Техника элементов баскетбола.	<p>Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
22	10	Техника элементов баскетбола.	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и</p>

			<p>групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
23	11	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
24	12	Техника элементов баскетбола.	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
25	13	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	<p>Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
26	14	Техника элементов баскетбола.	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>

27	15	Техника элементов баскетбола.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
«Гимнастика» - 21 час			
Акробатика. Строевая подготовка (12 часов)			
28	1	Акробатика. Строевая подготовка.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Организация шестфаза мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
29	2	Акробатика. Строевая подготовка.	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
30	3	Акробатика. Строевая подготовка.	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,</p>

			способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
31	4	Акробатика. Строевая подготовка.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
32	5	Акробатика. Строевая подготовка.	Привлечение внимания школьников к пенностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
33	6	Акробатика. Строевая подготовка. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
34	7	Акробатика. Строевая подготовка.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимопомощи с другими детьми.
35	8	Акробатика. Строевая подготовка. Тестирование физических качеств.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к

			получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
36	9	Акробатика. Строевая подготовка.	Организация шестфета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
37	10	Акробатика. Строевая подготовка.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
38	11	Акробатика. Строевая подготовка.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
39	12	Акробатика. Строевая подготовка.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
40	1	Равновесие (2 часа) Равновесие.	Привлечение внимания школьников к

			<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
41	2	Равновесие.	
Высы (2 часа)			
42	1	Высы.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
43	2	Высы.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
Лазание (2 часа)			
44	1	Лазание.	<p>Организация шерфства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>

45	2	Лазание.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
		Опорный прыжок (3 часа)	
46	1	Опорный прыжок.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
47	2	Опорный прыжок.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
48	3	Опорный прыжок.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
«Волейбол» - 30 часов			
49	1	Повторный инструктаж. Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

			<p>демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
50	2	Техника элементов волейбола.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p>
51	3	Техника элементов волейбола.	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установить доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
52	4	Техника элементов волейбола.	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>
53	5	Техника элементов волейбола.	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед</p>

			аудитории, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
54	6	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
55	7	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
56	8	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организации их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
57	9	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
58	10	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных ИГР, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые уча

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
59	11	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
60	12	Техника элементов волейбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
61	13	Техника элементов волейбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
62	14	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
63	15	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и

			сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
64	16	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с изучаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
65	17	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
66	18	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
67	19	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
68	20	Техника элементов волейбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт

			сотрудничества и взаимной помощи.
69	21	Техника элементов волейбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
70	22	Техника элементов волейбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
71	23	Техника элементов волейбола.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
72	24	Техника элементов волейбола.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки к ней отношения.
73	25	Техника элементов волейбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного,

			гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
74	26	Техника элементов волейбола.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
75	27	Техника элементов волейбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установить доброжелательной атмосферы во время урока.
76	28	Техника элементов волейбола.	Организация шестфа мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
77	29	Техника элементов волейбола.	Иниципирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания

78	30	Техника элементов волейбола.	своей точки зрения. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
«Баскетбол» - 9 часов			
79	1	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
80	2	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
81	3	Техника элементов баскетбола.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
82	4	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
83	5	Техника элементов баскетбола.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
84	6	Техника элементов баскетбола. Тестирование физических качеств.	Организация шефства мотивированных и зрелищных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
85	7	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
86	8	Техника элементов баскетбола.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед

			аудитории, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
87	9	Техника элементов баскетбола.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
«Легкая атлетика» - 15 часов			
Прыжок в высоту (5 часов)			Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
88	1	Прыжки.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
89	2	Прыжки.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
90	3	Прыжки.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой

			работы или работы в парах, которые учаат школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
91	4	Прыжки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
92	5	Прыжки.	Организация шества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социальную значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
		Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов)	
93	1	Спринтерский бег.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
94	2	Спринтерский бег.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
95	3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Побуждение школьников соблюдать на уроке

			общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
96	4	Спринтерский бег с высокого старта на результат.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
97	5	Спринтерский бег с высокого старта. Тестирование физических качеств.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления толерантности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
	Кроссовая подготовка (3 часа)		
98	1	Кроссовая подготовка.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.
99	2	Кроссовая подготовка. Тестирование физических качеств.	Применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат

			школьников командной работе и взаимодействии с другими детьми.
100	3	Кроссовая подготовка.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	Метание гранаты (2 часа)		
101	1	Метание гранаты.	Организация шестета мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
102	2	Метание гранаты.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.