****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе следующих нормативных документов, образовательных программ нового поколения и методических пособий:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
2. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»»;
3. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 года №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 года №1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 года №636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;
7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 года №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. Закона Томской области от 12 августа 2013 года №149-ОЗ «Об образовании в Томской области»;
10. Распоряжения Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 года №287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области на 2020-2024 годы».

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Целью** курса «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и* *потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к* *сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физически ми упражнениями.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов рассчитана на 204 учебных часа (102 часа - 10 класс, 102 часа – 11 класс). Согласно учебному плану МАОУ Гуманитарный лицей на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. На проведение «Дней здоровья» отводится 1 час в неделю, от общего хронометража дисциплины «Физическая культура».

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной образовательной программы общего образования данная рабочая программа для 10-11-х классов направлена на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты проявляются в разных областях культуры (представлены в таблице).

|  |  |
| --- | --- |
| **Область культуры** | **Результат освоения программного материала** |
| ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ |
| Познавательная | * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
 |
| Нравственная | * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
 |
| Трудовая | * умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 |
| Эстетическая | * красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
 |
| Коммуникативная | * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 |
| Физическая | * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
 |
| МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ |
| Познавательная | * понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
 |
| Нравственная | * бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
 |
| Трудовая | * добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
 |
| Эстетическая | * формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
 |
| Коммуникативная | * владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
 |
| Физическая | * владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
 |
| ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ |
| Выпускник научится: | * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
 |
| Выпускник получит возможность научиться: | * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными испытаниями в профильное учреждение профессионального образования;
* выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
 |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Их содержание представлено в таблице.

|  |
| --- |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** |
| **Тема** | **Содержание**  |
| «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | - ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. |
| «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» | - ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. |
| «Прикладно-ориентированные упражнения» | - поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. |
| «Упражнения общеразвивающей направленности» | - предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. |

**Содержание программного материала по физической культуре в 10 классе.**

*Баскетбол*. Основная стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек, по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Техника штрафного броска. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам.

*Волейбол*. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая и нижняя боковая подача. Подача мяча сверху. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание кулаком через сетку. Основы техники нападающего удара. Игра по правилам волейбола.

*Гимнастика с элементами акробатики*. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте, команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см - юноши), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см - девушки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись), зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: низкий старт до 30 м., от 70 до 80 м., до 70 м., бег на результат 60 м., высокий старт, бег в равномерном темпе от 20 минут., кроссовый бег, бег на 2000м (мальчики) и 1500м (девочки), варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м), метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Содержание программного материала по физической культуре в 11 классе.**

*Баскетбол*. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол*. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника при­ема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по правилам волейбола. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

*Гимнастика с элементами акробатики*. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четыре в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: мальчики: пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

*Легкая атлетика.* Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м. Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Настоящее тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» разработано на основании рабочей программы курса «Физическая культура 10-11 класс». Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура 10-11 класс» регламентирует реализацию данного курса в 10-х классах в течение 102 часов и в 11-х классах в течении 102 учебных часов. На освоение программного материала в I полугодии отводится 48 часов, во II полугодии отводится 54 часа, из которых 16 и 18 часов, соответственно, отводится на проведение «Дней здоровья». График проведения «Дней здоровья» составляется на учебный год и утверждается директором МАОУ Гуманитарный лицей в начале каждого учебного года. Курс по физической культуре предполагает освоение теоретического и практического материала по дисциплинам «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры: волейбол, баскетбол», «Гимнастика с элементами акробатики», «Конькобежный спорт» и мониторинга в формате контрольных испытаний (тестов) по разделам программы, письменных теоретических тестов, контрольных работ, устных опросов.

В качестве методической основы выбран учебно-методический комплект под общей редакцией В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 класс», М., 2015, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Тематическое планирование для 10 класса.**

|  |
| --- |
| **2020-2021 учебный год***102 часа (34 часа – «Дни Здоровья»)* |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Вид контроля** |
| **I полугодие. 32 ч.** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Повторение техники бега с низкого старта. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ТБ на уроках физической культуры. ОРУ. СБУ. Техника «низкого старта». Положение тела спортсмена по командам: «На старт!», «Внимание» и «Марш!». Техника бега со старта, по дистанции и финишное ускорение. |  |
| 2. | **Лёгкая атлетика.** Повторение техники бега на короткие дистанции.  | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Техника «челночного бега». Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. |  |
| 3. | **Лёгкая атлетика.** Сдача контрольных нормативов: бег 100м, челночный бег (4х9м). | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Сдача контрольных нормативов. Рефлексия. Дыхательные упражнения. |  |
| 4. | **Лёгкая атлетика.** Повторение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».  | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Техника отталкивания, полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 5. | **Лёгкая атлетика.** Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места способом «согнув ноги». | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Сдача контрольных нормативов. Рефлексия. Упражнения на расслабление. |  |
| 6. | **Лёгкая атлетика** Техника метания малого мяча.  | 1 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. |  |
| 7. | **Лёгкая атлетика.** Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 | Урок развивающего контроля | ОРУ. СБУ. Сдача контрольных нормативов: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (юноши/девушки). |  |
| 8. | **Лёгкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность. | 1 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из различных И.п. |  |
| 9. | **Лёгкая атлетика.** Развитие скоростно-силовых качеств и координации.  | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. ОФП. Сдача контрольного норматива: прыжок на скакалке за 25 с. |  |
| 10. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техники приёма и передачи мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Приём и передача мяча сверху/снизу двумя руками. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке у сетки и через сетку. |  |
| 11. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника подачи мяча через сетку. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Техника подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. |  |
| 12. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямого нападающего удара через сетку. Техника блокирования. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Техника прямого нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |
| 13. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника владения мячом. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники приёма/передачи мяча, нападающего удара и блокирования в ходе двусторонней игры.  |  |
| 14. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника и тактика игры.. | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Переходы. Комбинации и смены игроков по площадке. Учебная игра. |  |
| 15. | **Спортивные игры. Волейбол.** Сдача контрольного норматива: подача мяча через сетку. | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Рефлексия. |  |
| 16. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника передвижений, ловли и передачи мяча. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Взаимодействие в парах, группах. Эстафеты на основе лапты. |  |
| 17. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника ударов по мячу. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу способом «сверху двумя руками». |  |
| 18. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Правила игры в русскую лапту. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с теннисными мячами. СБУ. Изучение правил игры в лапту. Игра в зале по упрощенным правилам. |  |
| 19. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника и тактика игры в русскую лапту. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Тактические действия игроков и команды. Личные и командные действия во время игры в лапту. |  |
| 20. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника и тактика игры в русскую лапту. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с теннисными мячами. СБУ, Развитие координации. Закрепление изученных тактико-технических действий в ходе двусторонней игры в лапту. |  |
| 21. | Спортивные и подвижные игры.  | 2 | Урок рефлексии. | ОРУ. СБУ. ОФП. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Самоанализ. Подведение итогов I полугодия. Сдача задолженностей. |  |
| **II полугодие. 36 ч.** |
| 22. | **Конькобежный спорт.** Конькобежный спорт. Способы перемещения на льду.  | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по конькобежному спорту. Развитие равновесия и координации движений. Ходьба на коньках. Приседания, перенос веса тела с одной ноги на другую, Техника балансирования на одном коньке. Само страховка во время падений. |  |
| 23. | **Конькобежный спорт.** Техника скольжения.  | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Развитие равновесия и координации движений. Скольжение на плоскости полоза, самостоятельное движение по прямой.  |  |
| 24. | **Конькобежный спорт.** Техника падений. | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Развитие равновесия и координации движений. Техника падений. Произвольное катание.  |  |
| 25. | **Конькобежный спорт.** Техника движения по кругу.  | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот. Развитие равновесия и координации движений.  |  |
| 26. | **Конькобежный спорт.** Техника торможений. | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Перебежка вперёд и назад с крёстным шагом. Правильное торможению. Виды торможений.  |  |
| 27. | **Конькобежный спорт.** Техника простого катания на коньках.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках через маленькие предметы. |  |
| 28. | **Конькобежный спорт.** Техника правильного набора скорости во время ускорения и торможений.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Техника катания по прямой, выход со старта, бег по повороту. Бег по повороту малого радиуса в центре поля парами, взявшись за руки, влево и вправо. Катание (руки за спиной). |  |
| 29. | **Конькобежный спорт. С**овершенствование техники катания по кругу.  | 2 | Урок рефлексии. | ОРУ. СБУ. ОФП. СФП. Произвольное катание.  |  |
| 30. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника стоек игрока, передвижений и остановок.  | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты на основе баскетбола. |  |
| 31. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Ведение одной рукой в высокой и низкой стойке «баскетболиста». Ведения мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 32. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли и передачи мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком о пол. |  |
| 33. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника броска мяча в кольцо. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Бросок мяча одной рукой и двумя руками с места и в движении. Техника штрафного броска. |  |
| 34. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника и тактика игры. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Позиционная защита. Тактические действия игроков и команды. Личные и командные действия во время игры в баскетбол. Учебная двухсторонняя игра 5 на 5. |  |
| 35. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Совершенствование тактико-технических действий. Сдача контрольного норматива. | 2 | Урок развивающего контроля. | ОРУ с мячами. СБУ. Взаимодействие в малых группах. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Учет контрольного норматива «баскетбольная комбинация». |  |
| 36. | **Гимнастика с элементами акробатики**. Строевая подготовка. Организующие команды и приёмы. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ. СБУ. Построения и перестроения на месте, повороты в движении. Развитие гибкости. |  |
| 37. | **Гимнастика с элементами акробатики**. Техника динамических элементов (кувырок). | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Кувырок вперёд и назад, кувырок назад в различные И.п., длинный кувырок вперёд. |  |
| 38. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Техника статических элементов.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с предметами. СБУ. Развитие гибкости. Правила выполнения статических элементов. Равновесие, стойка на лопатках, мост. |  |
| 39. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатическая комбинация. | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Развитие гибкости. Изучение акробатических комбинаций для девушек и юношей. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов. |  |
| 40. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатическая комбинация. | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Учёт контрольного норматива: акробатическая комбинация. Рефлексия. Дыхательные упражнения. |  |
| 41. | **Легкая атлетика**. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения. Определение толчковой и опорной ног. Индивидуальный подбор разбега. Прыжок в высоту. Техника отталкивания, полёта и приземления. |  |
| 42. | **Легкая атлетика**. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подведение итогов учебного года. Сдача задолженностей. |  |

**Тематическое планирование для 11 класса.**

|  |
| --- |
| **2020-2021 учебный год***102 часа (34 часа – «Дни Здоровья»)* |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Вид контроля** |
| **I полугодие. 32 ч.** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Совершенствование техники бега с низкого старта. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ТБ на уроках физической культуры. ОРУ. СБУ. Техника «низкого старта». Положение тела спортсмена по командам: «На старт!», «Внимание» и «Марш!». Техника бега со старта, по дистанции и финишное ускорение. |  |
| 2. | **Лёгкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Техника «челночного бега». Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. |  |
| 3. | **Лёгкая атлетика.** Сдача контрольных нормативов: бег 100м, челночный бег (4х9м). | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Сдача контрольных нормативов. Рефлексия. Дыхательные упражнения. |  |
| 4. | **Лёгкая атлетика.** Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «прогнувшись».  | 1 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Техника отталкивания, полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 5. | **Лёгкая атлетика.** Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места способом «прогнувшись». | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Сдача контрольных нормативов. Рефлексия. Упражнения на расслабление. |  |
| 6. | **Лёгкая атлетика** Техника метания гранаты.  | 1 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. |  |
| 7. | **Лёгкая атлетика.** Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 | Урок развивающего контроля | ОРУ. СБУ. Прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг. Сдача контрольных нормативов: подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (юноши/девушки). |  |
| 8. | **Лёгкая атлетика.** Метание малого мяча (гранаты) на дальность. | 1 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Метание малого мяча на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из различных И.п. |  |
| 9. | **Лёгкая атлетика.** Развитие скоростно-силовых качеств и координации.  | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. ОФП. Метания в цель и на дальность разных снарядов из различных И.п. Сдача контрольного норматива: прыжок на скакалке за 25 с. |  |
| 10. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техники приёма и передачи мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Приём и передача мяча сверху/снизу двумя руками. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке у сетки и через сетку. |  |
| 11. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника подачи мяча через сетку. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Техника подачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. |  |
| 12. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямого нападающего удара через сетку. Техника блокирования. | 2 | Урок изучения новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Техника прямого нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |
| 13. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника владения мячом. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники приёма/передачи мяча, нападающего удара и блокирования в ходе двусторонней игры.  |  |
| 14. | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника и тактика игры.. | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Переходы. Комбинации и смены игроков по площадке. Учебная игра. |  |
| 15. | **Спортивные игры. Волейбол.** Сдача контрольного норматива: подача мяча через сетку. | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Рефлексия. |  |
| 16. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника передвижений, ловли и передачи мяча. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Взаимодействие в парах, группах. Эстафеты на основе лапты. |  |
| 17. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника ударов по мячу. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу способом «сверху двумя руками». |  |
| 18. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Правила игры в русскую лапту. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с теннисными мячами. СБУ. Изучение правил игры в лапту. Игра в зале по упрощенным правилам. |  |
| 19. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника и тактика игры в русскую лапту. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Тактические действия игроков и команды. Личные и командные действия во время игры в лапту. |  |
| 20. | **Спортивные игры. Русская лапта.** Техника и тактика игры в русскую лапту. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с теннисными мячами. СБУ, Развитие координации. Закрепление изученных тактико-технических действий в ходе двусторонней игры в лапту. |  |
| 21. | Спортивные и подвижные игры.  | 2 | Урок рефлексии. | ОРУ. СБУ. ОФП. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Самоанализ. Подведение итогов I полугодия. Сдача задолженностей. |  |
| **II полугодие. 36 ч.** |
| 22. | **Конькобежный спорт.** Конькобежный спорт. Способы перемещения на льду.  | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по конькобежному спорту. Развитие равновесия и координации движений. Ходьба на коньках. Приседания, перенос веса тела с одной ноги на другую, Техника балансирования на одном коньке. Само страховка во время падений. |  |
| 23. | **Конькобежный спорт.** Техника скольжения.  | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Развитие равновесия и координации движений. Скольжение на плоскости полоза, самостоятельное движение по прямой.  |  |
| 24. | **Конькобежный спорт.** Техника падений. | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Развитие равновесия и координации движений. Техника падений. Произвольное катание.  |  |
| 25. | **Конькобежный спорт.** Техника движения по кругу.  | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот. Развитие равновесия и координации движений.  |  |
| 26. | **Конькобежный спорт.** Техника торможений. | 1 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Перебежка вперёд и назад с крёстным шагом. Правильное торможению. Виды торможений.  |  |
| 27. | **Конькобежный спорт.** Техника простого катания на коньках.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках через маленькие предметы. |  |
| 28. | **Конькобежный спорт.** Техника правильного набора скорости во время ускорения и торможений.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Техника катания по прямой, выход со старта, бег по повороту. Бег по повороту малого радиуса в центре поля парами, взявшись за руки, влево и вправо. Катание (руки за спиной). |  |
| 29. | **Конькобежный спорт. С**овершенствование техники катания по кругу.  | 2 | Урок рефлексии. | ОРУ. СБУ. ОФП. СФП. Произвольное катание.  |  |
| 30. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника стоек игрока, передвижений и остановок.  | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ. СБУ. Перемещения в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты на основе баскетбола. |  |
| 31. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ с мячами. СБУ. Ведение одной рукой в высокой и низкой стойке «баскетболиста». Ведения мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 32. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли и передачи мяча. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком о пол. |  |
| 33. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника броска мяча в кольцо. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Бросок мяча одной рукой и двумя руками с места и в движении. Техника штрафного броска. |  |
| 34. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника и тактика игры. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с мячами. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Позиционная защита. Тактические действия игроков и команды. Личные и командные действия во время игры в баскетбол. Учебная двухсторонняя игра 5 на 5. |  |
| 35. | **Спортивные игры. Баскетбол.** Совершенствование тактико-технических действий. Сдача контрольного норматива. | 2 | Урок развивающего контроля. | ОРУ с мячами. СБУ. Взаимодействие в малых группах. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Учет контрольного норматива «баскетбольная комбинация». |  |
| 36. | **Гимнастика с элементами акробатики**. Строевая подготовка. Организующие команды и приёмы. | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ. СБУ. Построения и перестроения на месте, повороты в движении. Развитие гибкости. |  |
| 37. | **Гимнастика с элементами акробатики**. Техника динамических элементов (кувырок). | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Кувырок вперёд и назад, кувырок назад в различные И.п., длинный кувырок вперёд. |  |
| 38. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Техника статических элементов.  | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ с предметами. СБУ. Развитие гибкости. Правила выполнения статических элементов. Равновесие, стойка на лопатках, мост. |  |
| 39. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатическая комбинация. | 1 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ. СБУ. Развитие гибкости. Изучение акробатических комбинаций для девушек и юношей. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов. |  |
| 40. | **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатическая комбинация. | 1 | Урок развивающего контроля. | ОРУ. СБУ. Учёт контрольного норматива: акробатическая комбинация. Рефлексия. Дыхательные упражнения. |  |
| 41. | **Легкая атлетика**. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 2 | Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков. | ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения. Определение толчковой и опорной ног. Индивидуальный подбор разбега. Прыжок в высоту. Техника отталкивания, полёта и приземления. |  |
| 42. | **Легкая атлетика**. Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей. | 2 | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности). | ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подведение итогов учебного года. Сдача задолженностей. |  |