

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 10 – 11 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и примерной основной образовательной программой среднего общего образования.

 **Нормативно-методическое обеспечение**

- Закон РФ «Об образовании»

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 24.12.2018 г.)

- Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения  <http://news.kremlin.ru/news/20636>;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10 августа 2011 г. N МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»;

- Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Федеральному государственному образовательному стандарту в 10–11 классах; в соответствии с Примерной Основной Образовательной Программой Среднего Общего Образования (далее ПООП), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

(протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»(с изменениями от 08.05. 2019 года).

- Использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (*Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы).*

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”» (с изменениями и дополнениями). – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>

- Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс] // Министерство спорта.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений». – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070531/>

**Физическая культура** - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

***Целью*** школьного образования по физической культуре на ступени среднего основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в средней школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
* Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведённое на изучение предмета «Физическая культура» в Х - XI классах следующее:

|  |  |
| --- | --- |
| Ступень образования | Среднее (полное) общее образование (базовый уровень) |
| Классы | 10 | 11 |
| Часы в неделю | 2 | 2 |
| Среднее (полное) общее образование (профильный уровень) |
| 4 | 4 |

Таким образом, на изучение физической культуры в старшей школе выделяется 136 ч, по 68 в Х - XI классах (2ч в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с графиком работы образовательного учреждения в 2022-2023 гг., на изучение предмета Физическая культура в Х - XI классах отводится 136 часа, по 68 ч. 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

**Личностные результаты**

* *Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов;*
* *Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;*
* *Готовность к служению отечеству, его защите;*
* *Сформированность основ мировоззрения,* *соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,* *основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире;*
* *Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества. Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;*
* *Толерантное сознания и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;*
* *Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста , взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;*
* *Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;*
* *Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному самообразованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;*
* *Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;*
* *Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;*
* *Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;*
* *Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;*
* *Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально - экономических процессов на состояние природной и социальной среды, приобретение опыта эколого - направленной деятельности;*
* *Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.*

**Метапредметные результаты**

* *Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;*
* *Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,* *учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;*
* *Владение навыками познавательной,* *учебно - исследовательской и проектной деятельности*, *навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;*
* *Готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности,* *владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;*
* *Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;*
* *Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;*
* *Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;*
* *Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;*
* *Владение навыками познавательной рефлексии* *как осознания совершаемых действий* и *мыслительных процессов, их результатов и оснований,* *границ своего знания незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.*

**Предметные результаты**

* *Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;*
* *Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;*
* *Овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;*
* *Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с цель профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;*
* *Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;*
* Уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

* Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
* Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
* Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*
* Формы организации занятий физической культурой.
* Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
* Современное состояние физической культуры и спорта в России.
* *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

* Оздоровительные системы физического воспитания.
* Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
* Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

* Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приёмы и командно - тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*
* Спортивные единоборства: технико - тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки*.*
* Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Домашние задания – способствуют успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы. Они направлены на достижение и поддержание оптимального развития двигательных качеств. Домашние задания решают задачу целенаправленной подготовки обучающихся к освоению отдельных разделов учебной программы, играющих главенствующую роль при освоении того или иного учебного материала. Контроль домашних заданий осуществляется, прежде всего, на уроках и может состоять в проверке: правильности выполнения упражнений, сдвигов количественных и качественных показателей, повышения уровня физической подготовленности, выполнения теоретических заданий.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (отставание в физическом развитии, болезнь и др.) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях. В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

Недостаточная материально – техническая база не позволяет выполнять программный материал по разделу «элементы единоборств» в полном объёме, поэтому часть часов пошло на раздел лёгкая атлетика, а часть программного материала включена при прохождении в раздел гимнастика. В связи с отсутствием условий для практических занятий по плаванию изучение данного раздела проходит через уроки теории.

Учебно-методический комплект:

1. Под редакцией В.И. Ляха. Учебник физическая культура 10-11 классы для общеобразовательных организаций: базовый уровень, Москва: «Просвещение» 2018 год.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

 **НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | Количество часов |
| КЛАСС |
| 10 -11 |
| **1** | **Знания о физической культуре** | В процессе проведения уроков |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе проведения уроков |
| **3** | **Физическое совершенствование** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность |
|  | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 21 |
|  | Гимнастика | 14 |
|  | Лёгкая атлетика | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
|  | Элементы единоборств | 2 |
|  | Плавание | 1 |
|  | **Общее количество часов** | **68** |

 **Календарно-тематическое планирование**

 **по физической культуре 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Кол-во часов | Использование ПО,ЦОР, учебного оборудованияИнструментарий (ЭОР) |
|  | **Легкая атлетика** | 9 |  |
| 1. |  Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. *Тестирование - бег 30м.,60м.,100м..* | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Бег по дистанции*(70-90 м).*Эстафетный бег. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 3. | Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Проект : « Эстафетный бег.» | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. |
| 4. | Бег по дистанции *(70-80м).* Специальные беговые упражнения. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 5. | Бег на результат *(100м).*  Эстафетный бег. | 1 | Свисток, Секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | 1 | Мячи для метания <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. *Тестирование – подтягивание.* | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>рулетка, перекладина |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | Рулетка  |
| 9. | Метание гранаты на дальность с разбега. *Тестирование – б*ег *100м.*  | 1 | Гранаты, секундомер |
|  |  **Баскетбол**  | 7 |  |
| 10. | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1).*Тестирование – прыжок в длину с места* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 12. | Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. *Тестирование - поднимание туловища* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 13. | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). *Тестирование – наклон вперед, сидя…* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 15. | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3). | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Жесты арбитра. Бросок мяча в прыжке после остановки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика** | 12 |  |
| 17. | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы.Висы и упоры. | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая перекладина. |
| 18. | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастические брусья |
| 19. | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина и брусья |
| 21. | Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | 1 | Компьютер, проектор, гимнастические брусья. |
| 22. | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья |
| 23. | Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).Проект: «Опорный прыжок через коня.» | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 25. | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |  | Свисток, гимнастические маты,<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). |  | Компьютер, проектор, гимнастические маты. |
| 27. | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). |  | Свисток, гимнастические маты, конь. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
|  30. | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. |  | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|   | **Элементы единоборств** | 2 |  |
|  31. | Виды борьбы и их особенности. Приёмы самостраховки при падении на спину. Круговая тренировка. | 1 | Маты, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  32. | Приёмы самостраховки при падении на спину. Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | 1 | Маты, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Лыжная подготовка** | 12 |  |
| 33. | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременныхходов. | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 34. | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 1 | <https://spo.1sept.ru/urok/>Лыжи. Палки |
| 35. | Техника дновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 | Лыжи. Палки. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 36. | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.Проект: «Техника лыжных ходов». | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 37. | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременныхходов. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 38. |  Совершенствовать технику переходов вклассическом стиле. | 1 | Лыжи. Палки |
| 39. | Техника попеременного четырехшажного хода. | 1 | Лыжи. Палки |
| 40. | Совершенствовать технику переходов вклассическом стиле. | 1 | Лыжи. Палки |
| 41. | Прохождение дистанции 3 км. на результатhttps://resh.edu.ru/subject | 1 | Лыжи. Палки |
| 42 | Прохождение дистанции 3 км. на результат | 1 | Лыжи. Палки<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>Лыжи. Палки |
| 44 | Прохождение дистанции5 км на результат. | 1 | Лыжи. Палки |
| 45 | Совершенствование техники ранее изученных . Сдача задолженностей. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>Лыжи. Палки |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 46 | Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий, после занятий.. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Упражнения для развития силы.  | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 47 | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 | Волейбольный мяч, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48 | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | Волейбольный мяч, свисток |
| 49 | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>волейбольные мячи, свисток |
| 50 | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток<https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 51 | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Баскетбол** | 8 |  |
| 52 | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.  *Тестирование – прыжок в длину с места.* | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 53 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. *Тестирование – подтягивание.* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54 | Нападение через центрового. Учебная игра.Проект: «Техника выполнения штрафного броска». | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 55 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 56 | Добивание мяча. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57 | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.  *Тестирование – прыжок в длину с места.*  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. *Тестирование – подтягивание.* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 59 | Нападение через центрового. Учебная игра.*Тестирование – наклон вперед, сидя…* | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
|  | **Легкая атлетика** | 9 |  |
| 60 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку | 1 | Свисток, секундомер. |
| 62 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.  | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток,кубики,секундомер |
| 63 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 64 | Бег 100 м. Финиширование. | 1 | Свисток, секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65 | Бег 100 м на результат.Челночный бег. | 1 | Свисток, секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66 | Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).(тест). Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>гранаты 700 г., 500 г |
| 67 | Техника толкания ядра. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (У). Кроссовый бег по пересечённой местности 10-15 минут. | 1 | Ядро, рулетка, секундомер |
| 68 | Кросс 3 км (Ю), 2 км. (Д).(тест). Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

 Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ДатаИзменения | Причинаизменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2014г.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

4. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015г.

5. Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта,  1998

6. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

7. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010г.

8. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://infourok.ru /.

3. http://shkola26.saredu.ru/ учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)

 **Календарно-тематическое планирование**

 **по физической культуре 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Кол-во часов | Использование ПО,ЦОР, учебного оборудованияИнструментарий (ЭОР) |
|  | **Легкая атлетика** | 9 |  |
| 1. | Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 30-60-100м.  | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Техника «низкого старта» в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 | Свисток, секундомер,рулетка |
| 3. | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Круговая тренировка. | 1 | Гранаты, свисток,рулетка |
| 4. | Основные форм и виды физических упражнений. Бег на 1000м. (тест). | 1 | Свисток, секундомер. |
| 5. | Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 30-60-100м.  | 1 | Свисток, секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Техника «низкого старта» в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 | Мячи для метания <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Круговая тренировка. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>рулетка, перекладина |
| 8. | Техника передачи эстафеты с ускорением на 30-40 м. Метание гранаты в горизонтальную цель с10-15 м, метание ядра с 7-10 м. Эстафетный кросс 3000 м. | 1 | Рулетка,гранаты,  |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Бег 3000м. юноши, 2000 м. девушки (тест ВФСК ГТО). | 1 | Гранаты, секундомер |
|  |  **Баскетбол**  | 7 |  |
| 10. | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Правила игры в баскетбол. Приёмы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей. Учебная игра.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. <https://resh.edu.ru/subject/9/>  |
| 12. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Ловля и передача мяча в прыжке. Индивидуальные технико-тактические действий в нападении.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 13. | Способы регулирования физической нагрузки и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Техника штрафного броска. Взаимодействия с заслоном. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Простейшие приемы самомассажа Учебная игра.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 15. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Ловля и передача мяча в прыжке. Индивидуальные технико-тактические действий в нападении.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Способы регулирования физической нагрузки и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Техника штрафного броска. Взаимодействия с заслоном. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика** | 12 |  |
| 17. | Т/Б на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад из разных исходных положений. <https://resh.edu.ru/subject/9/> | 1 | Компьютер, проектор, гимнастические маты. |
| 18. | Комбинация по акробатике. Техника опорного прыжка ноги врозь через коня в длину юноши, углом с косого разбега толчком одной ногой конь в ширину девушки. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическийконь |
| 19. | Повороты кругом в движении. Комбинация по акробатике. Техника опорного прыжка через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический конь<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Страховка и помощь при занятиях в парах. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки. Эстафеты.<http://www.fizkult-ura.ru/> | 1 | Свисток, гимнастические маты,<http://www.fizkult-ura.ru/>  |
| 21. | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Комбинация по акробатике. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. | 1 | Компьютер, проектор, <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 22. | Комбинация по акробатике (У). Круговая тренировка.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья |
| 23. | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта (У). Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие общей выносливости.  | 1 | Свисток, гимнастические маты,брусья, гимнастическая перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Опорный прыжок через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки (У). Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастические брусья |
| 25. | Правила судейства гимнастических упражнений. Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на перекладине высокой: подъём в упор силой юноши, на бревне девушки. <http://www.fizkult-ura.ru/> | 1 | Свисток, гимнастические маты,перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие силовых способностей. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений. | 1 | Компьютер, проектор, гимнастические маты. |
| 27. | Атлетическая гимнастика. Вольные упр. под музыку на 32 счёта. Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Эстафеты. | 1 | Свисток, гимнастические маты, конь. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки (У). Комбинация на высокой перекладине юноши, на бревне девушки. Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно,перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Комбинация из разученных элементов на высокой перекладине юноши, на бревне девушки (У). Развитие силовых способностей: лазание по канату, упражнения с гирей 16-24 кг. | 1 | Свисток, гимнастические маты, канат |
|  30. | Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие силовых способностей. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений. | 1 | Свисток, гимнастические маты,брусья<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|   | **Элементы единоборств** | 2 |  |
|  31. | Виды борьбы и их особенности. Приёмы самостраховки при падении на спину. Круговая тренировка. | 1 | Маты, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  32. | Приёмы самостраховки при падении на спину. Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | 1 | Маты, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Лыжная подготовка** | 12 |  |
| 33. | Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. Техника спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости: 2-3 км.<https://resh.edu.ru/subject/9/> | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 34. | Применение классических ходов на различном рельефе местности. Техника поворота переступанием на склоне. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.  | 1 | <https://spo.1sept.ru/urok/>Лыжи. Палки |
| 35. | Применение лыжных мазей. Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне.  | 1 | Лыжи. Палки. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 36. | Техника одновременных ходов с разной скоростью и на различном рельефе местности. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 37. | Техника одновременных ходов. Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 2-3 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 38. | Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 | Лыжи. Палки |
| 39. | Техника одновременных ходов с разной скоростью и на различном рельефе местности. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне.  | 1 | Лыжи. Палки |
| 40. | Техника одновременных ходов. Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 2-3 км. | 1 | Лыжи. Палки |
| 41. | Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 | Лыжи. Палки |
| 42 | Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 | Лыжи. Палки<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43 | Техника перехода с хода на ход. Преодоление неровностей склона (бугров и впадин). Эстафеты (300 м)ммм | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>Лыжи. Палки |
| 44 | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Преодоление неровностей склона (бугров и впадин). Техника перехода с хода на ход. Подвижные игры.<https://spo.1sept.ru/urok/> | 1 | Лыжи. Палки |
| 45 | Лыжная гонка 5 км (Ю), 3 км (Д). (норматив ВФСК ГТО). Самоконтроль за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>Лыжи. Палки |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 46 | Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий, после занятий.. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Упражнения для развития силы.  | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
|  | **Волейбол** | 5 |  |
| 47 | Тактические действия в нападении: смена мест игроков передней линии. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра.<https://spo.1sept.ru/urok/> | 1 | Волейбольный мяч, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48 | ОРУ со скакалкой. Командные тактические действия в защите. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | Волейбольный мяч, свисток |
| 49 | Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. Учебная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>волейбольные мячи, свисток |
| 50 | Олимпийские игры современности. Броски мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра.<https://resh.edu.ru/subject/9/> | 1 | Волейбольный мяч, свисток<https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 51 | Тактические действия в нападении: смена мест игроков передней линии. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра.<https://spo.1sept.ru/urok/> | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Баскетбол** | 8 |  |
| 52 | Техника ведения мяча. Техника защитных действий (перехват). Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении.  | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 53 | Техника защитных действий (накрывание). Быстрый прорыв 3:2. Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54 | Техника ведения мяча. Быстрый прорыв 3х2 Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. <https://spo.1sept.ru/urok/> | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 55 | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Техника защитных действий (накрывание). Зонная защита 2-1-2. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 56 | Олимпийские игры современности. Броски мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра.<https://resh.edu.ru/subject/9/> | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57 | Техника ведения мяча. Техника защитных действий (перехват). Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58 | Техника защитных действий (накрывание). Быстрый прорыв 3:2. Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 59 | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Техника защитных действий (накрывание). Зонная защита 2-1-2. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
|  | **Легкая атлетика** | 9 |  |
| 60 | Оздоровительный бег. Техника «низкого старта» с колодок. Техника бега по дистанции. Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61 | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции (2х60м,100м). Метание гранаты с 4 шагов разбега.  | 1 | Свисток, секундомер,гранаты |
| 62 | Основные правила соревнований в беговых видах. Бег на 100 м (тест). Техника метания гранаты с полного разбега.  | 1 | Свисток ,секундомер, гранаты |
| 63 | Метание гранаты с полного разбега на результат. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие силовых способностей.  | 1 | Свисток, секундомер. |
| 64 | Прыжок в длину с разбега на результат (тест). Бег с преодолением препятствий. Круговая тренировка. | 1 | Свисток, секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65 | Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).(тест). Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 | Свисток, секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/>гранаты 700 г., 500 г |
| 66 | Техника толкания ядра. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (У). Кроссовый бег по пересечённой местности 10-15 минут. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67 | Оздоровительный бег. Техника «низкого старта» с колодок. Техника бега по дистанции. Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | рулетка, секундомер, планка |
| 68 | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции (2х60м,100м). Метание гранаты с 4 шагов разбега.  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>колодки, гранаты 700 г., 500 г |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | Количество часов |
| КЛАСС |
| 9 |
| **1** | **Знания о физической культуре** | В процессе проведения уроков |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе проведения уроков |
| **3** | **Физическое совершенствование** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность |
|  | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 21 |
|  | Гимнастика | 14 |
|  | Лёгкая атлетика | 18 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
|  | Элементы единоборств | 2 |
|  | Плавание | 1 |
|  | **Общее количество часов** | **68** |