

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа-интернат №15» для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Рассмотрена на заседании ШМО
Протокол № 1 от 20 августа 2020г.

Руководитель ШМО

Найт

Найденова Е.А.

Принято

Протокол педагогического совета
№ 1 от 20 августа 2020г.

«Утверждено»
Директор ГКОУ «Школа-интернат №15»

Сираев

Сираев Н.Р.

Приказ № 78 от 20 августа 2020 г.



**Адаптированная рабочая программа ФГОС СОО
по физической культуре для детей ограниченными возможностями здоровья 11-12 классов**

Составитель: Сабитова Н.С.

2020 — 2021 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 11–12 классов

Программа по физической культуре для учащихся 11–12 классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на основе:

- комплексной программе по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича и ориентирована на использование учебника;
В.И. Ляха Физическая культура 10-11 классы — 7-е изд., перераб. И доп. - М.: Просвещение, 2019

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре:

- формирование разносторонне физически развитой личности;

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;
- создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Место курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 204 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка) **Региональный компонент** – основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий): Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по силовой подготовке. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень

физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

12 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

12 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

12 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Баскетбол.

11–12 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.5. Волейбол.

11–12 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики и силовая подготовка.

11–12 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

11–12 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Лыжная подготовка.

11–12 классы. Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовкой на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжам. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

- Демонстрировать.

11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
НОРМАТИВЫ	К Е С П Е			ДЕВУШКИ		
Бег 30м, сек	4	5,1	5,2	5,4	5	6,2
Метание гранаты, м.	4				5	
Бег 1000 м , мин.	5	40	35	20	1	10
Бег 100 м, сек	0				5	
Челночный бег 3х10 м, сек	3	4,00	4,30	4,30	5	5,30
Прыжок в длину с места, см.	3				5	
Бег 30м, сек	1	14,8	15,5	16,5	1	18,2
Челночный бег 3х10 м, сек	4				7	
Прыжок в длину с места, см.	4				2	
Челночный бег 3х10 м, сек	7	8,0	8,2	9,7	1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	3				0	
Прыжок в длину с места, см.	2	210	190	185	1	160

	2 0				7 0
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	1 2	10	7		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				30	2 5
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	6 5	60	50	75	7 0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	5 2	47	42	40	3 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3 2	27	22	20	1 5
Наклон вперед из положения сидя	1 4	12	7	22	1 8
Бег на лыжах 1000 м, мин	4 , 4 0	5,00	5,30	6,00	6 , 3 0
Бег на лыжах 2000 м, мин	1 0 , 3 0	10,50	11,20	12,15	1 3 , 0 0
Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки)	1 2 , 4 0	13,30	14,30	10,20	1 1 , 1 5

12 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	5	4	3	5	4	3
норматив	юноши			девушки		

Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Бег 300 м, мин,сек.	55,0	57,0	59,0	1,10	1,17	1,21
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13
Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	4,50	4,30	4,5	4,00	3,80	3,50
Прыжок в высоту с разбега, см.						
Подтягивание на	14	11	8			

перекладине из виса, раз. (мал)						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	5 5			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	55	49	4 5	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	3 2			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,30	4,50	5 , 2 0	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,20	10,40	1 1 , 1 0	12,00	12,45	13,30

Задачи физического воспитания учащихся 11–12 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р

Содержание учебного предмета. Учебно-тематический план по физической культуре для 11-12кл.

№ п/п	Наименование разделов	11-12 клвсс
	Региональный компонент <i>лыжная подготовка</i>	УРОК № <i>лыжная подготовка с44по70 уроки</i>
1	Основы знаний	В процессе каждого урока
2	Легкая атлетика	Количество часов: 25 номер урока: 1-17; 95-102
3	Элементы гимнастики и силовая подготовка	Количество часов: 16 номер урока: 28-43
4	Лыжная подготовка	Количество часов: 27 номер урока: 44-70
5	Спортивные игры	Количество часов: 17 номер урока: 71-86
6	Кроссовая подготовка	Количество часов: 18 номер урока: 18-27;87-94

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (11–12 классы)

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. :Просвещение, 2013) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе и на его преподавание отводится ежегодно по 3 часа в неделю. Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха Издательство «Просвещение», 2013г.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общего государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 11 –12 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 11 – 12 классов направлены на: - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др. способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими.
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям.
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; • экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить:
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

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

Демонстрировать:

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях .

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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 действий, 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;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

<p>10 класс Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: для общеобразовательных организаций : базовый уровень /В.И. Лях. - 7-е изд., пераб. Доп. - М.: Просвещение, 2019</p>	<p>11 класс</p>	<p>2 7</p> <p>Легкая атлетика: §22. Легкая атлетика §1. Правовые основы ФК и спорта. §2. Понятие о ФК и личности §3. ФК и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья §4. Правила поведения, ТБ и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Гимнастика: §21. Гимнастика с элементами акробатики. §12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов § 5. Основные формы и виды физических упражнений. § 6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Лыжная подготовка: §23. Лыжная подготовка. § 24. Элементы единоборств. §14. Вредные привычки и их профилактика средствами ФК § 25. Плавание. §26. Как правильно тренироваться. § 27. Утренняя гимнастика.</p> <p>Спортивные игры: §19. Волейбол. §30. Совершенствуйте координационные способности. §17. Баскетбол. §18. Гандбол. §20. Футбол.</p> <p>1 6</p> <p>2 7</p> <p>1 6</p>
--	-----------------	--

		<p>Легкая атлетика: § 7. Адаптивная ФК. § 29. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний § 28. Простейшие приемы самомассажа. §37. Туризм</p>
<p>11 класс</p> <p>Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: для общеобразовательных организаций : базовый уровень /В.И. Лях. - 7-е изд., пераб. Доп. - М.: Просвещение, 2019</p>	<p>12 класс</p>	<p>Легкая атлетика: §22. Легкая атлетика §8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ним время занятий физическими упражнениями. §9. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. §10. Основы организации двигательного режима.</p> <p>Гимнастика: §21. Гимнастика с элементами акробатика. §31. Ритмическая гимнастика для девушек. §32. Атлетическая гимнастика для юношей. §36. Аэробика.</p> <p>Лыжная подготовка: §23. Лыжная подготовка. §24. Элементы единоборств. §11. Организация и проведение массовых соревнований. §7. Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Спортивные игры: §19. Волейбол. §33. Роликовые коньки. §17. Баскетбол. §18. Гандбол. §20. Футбол. §35. Дартс.</p> <p>Легкая атлетика: §15. Современные спортивно-оздоровительные системы ФУ §16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение §34. Оздоровительный бег.</p>

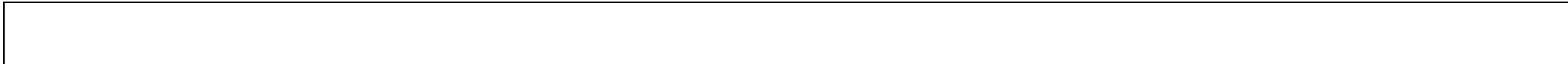
--	--	--

Учебники для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательной организации: базовый уровень/В.И. Лях.- 7-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2012г.
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005

Пособия для учителя:

1. Федеральный Государственный Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. А.Я.Данилюк,А.М.Кондаков,В.А.Тишков.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.-М.:Просвещение,2009г.
3. М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова.Физическая Культура.Методические рекомендации.5-7 классы.– М.: Просвещение, 2013г.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006.
6. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005



Перечень инвентаря и оборудования.

Стенка гимнастическая	7	
Козёл гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Мост гимнастический подкидной	1	
Ядро	2	
Барьеры легко атлетические	5	
Маты гимнастические	6	
Мяч малый	6	
Скакалка гимнастическая	6	
Обруч гимнастический	2	
Щит баскетбольный игровой	2	
Кольцо баскетбольное	2	
Мячи баскетбольные	10	
Жилетки игровые	8	
Мячи волейбольные	10	
Мячи футбольные	10	
Стол для настольного тенниса	4	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11классов – 3 часа

№ урока	Те ма ти чес ко е пл ан ир ов ан ие	Содержание курса	Характеристика видов деятельности
1.	Ин стр укт аж по ох ра не тру да.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. -дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. - физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Соблюдение мер безопасности и охрана труда при занятиях физической культуры , легкой атлетикой и кроссовой подготовкой
2	Со вер ше нст вов ан ие тех ни ки сп ри	ОРУ в движение упражнения на гибкость. Низкий старт и стартовый разбег; -бег на результат 100м, 200 м. эстафетный бег;	Спринтерский бег, стартовый разгон, максимальное усилие, уметь пробегать 100м с максимальной скоростью.

	нте рск ого бег а.		
3	Со вер ше нст вов ан ие пр ыж ка в дл ин у с раз бег а, с ме ста	Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; - прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; -прыжковые упражнения;	Уметь подбирать разбег . Соблюдать ТБ. Выполнять прыжковые упражнения.
4	Со вер ше нст вов ан ие пр	Развивать скоростно-силовые качества. Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; -прыжковые упражнения; тройной прыжок.	Уметь подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности на прыжках в длину с места и разбега.

	<p>ыж ка в дл ин у с раз бег а, с ме ста . Тр ой но й пр ыж ок</p>		
5	Бег сре дн ие ди ста нц ии	<p>Специальные упражнения бегуна; -бег с преодолением низких барьеров; -повторный бег с повышенной скоростью 2x300 (юн), 2x200м (дев); -бег на 1500 юн, 800 дев.</p>	<p>Уметь выполнять ускорение, переменный бег, специальные упражнения бегуна .</p>
6	Со вер ше нст	<p>Метание с разбега в коридоре на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.(Удмуртская игра)</p>	<p>Уметь метать гранату не нарушая техники движения выполнять метание с разбега и с места соблюдая правила</p>

	<p>вов ан ие ме тан ие гра нат ы в це ль и на дал ьн ост ь</p>		<p>техники безопасности.</p>
<p>7</p>	<p>Со вер ше нст вов ан ие тех ни ки тол кан ия ядр а мн</p>	<p>ОРУ с набивным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой на время и сериями. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Толкание ядра: подводящие упражнения для толкания ядра.</p>	<p>Демонстрировать технику толкания ядра. Соблюдать технику безопасности.</p>

	ого ско ки уп ра жн ен ия со ска кал кой		
8	Бег сре дн ие ди ста нц ии	-Специальные упражнения бегуна; -бег с преодолением низких барьеров; -повторный бег с повышенной скоростью 2х300 (юн), 2х200м (дев), -бег на 1500 юн, 800 дев.	Уметь выполнять ускорение, переменный бег, серия, специальные упражнения бегуна , семенящий бег.
9	Со вер ше нст вов ан ие тех ни ки тол кан	ОРУ с набивным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой на время и сериями. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Толкание ядра: подводящие упражнения для толкания ядра.	Демонстрировать технику толкания ядра. Соблюдать технику безопасности.

	ия ядр а мн ого ско ки уп ра жн ен ия со ска кал кой		
10	Эс та фе та пе ред ача и пр ие м по ло чк и в кор ид оре	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Уметь передовать и принимать эстафетную палочку. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Выполнять ускорения на отрезках. Играть по правилам	Развивать скорость. Выполнять ускорения на отрезках. Играть по правилам.

	<p>· Сп орт ив ны е игр ы</p>		
<p>11</p>	<p>Со вер ше нст вов ан ие пр ыж ка в дл ин ус раз бег а, с ме ста тро йн ой пр ыж ок</p>	<p>Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; - прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; -прыжковые упражнения. -Тройной прыжок.</p>	<p>Выполнять разбег, отталкивание и приземление не нарушая правил. Выполнять прыжок</p>

12	Раз вит ие ско рос тн ых сп осо бн ост ей. Ст арт ов ый раз гон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
13	Ни зки й ста рт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта
14	Фи на ль но е ус ил ие. Эс	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

	та фе тн ый бег		
15	Раз вит ие ско рос тн ых сп осо бн ост ей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров 200 – на результат.	
16	Раз вит ие ско рос тно й вы но сл ив ост и	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
17	Раз вит ие си	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на	Тестирование бега на 2000 метров.

	лов ой вы но сл ив ост и	результат.	
18	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
19	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
20	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.

21	Кр осс ова я по дго тов ка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
22	Кр осс ова я по дго тов ка.	Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. ОРУ на развитие гибкости. Высокий старт. -Бег в равномерном темпе до 20 минут. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений.	Уметь распределять силы на дистанции, замерять пульс. высокий старт.
23	Со вер ше нст вов ан ие ра нее изу че нн ых лег ко атл ети	Развивать выносливость, гибкость. Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. Кроссовая подготовка ; - бег в гору и с горы; -чередование бега и ходьбы.	Выполнять технику безопасности, четко выполнять требования учителя, самостоятельно проводить разминку.

	чес ки х уп ра жн ен ий		
24	Кр осс - по ход	ОРУ на не стандартном оборудовании. -Переменный бег с ускорениями 2х500м. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений. -кросс-поход до 5 км.	Уметь распределять силу по дистанции. Выполнять ускорения на дистанции. Соблюдать ТБ.
25- 26	Кр осс по пе рес ече нн ой ме стн ост и Пр еод оле ни е по	Выполнять технику безопасности, четко выполнять требования учителя, самостоятельно проводить разминку.	Медленный бег, ускорение, равномерный, темп, кросс-поход. Развивать выносливость, гибкость Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания.

	лос ы пр епя тст ви й		
27	Кр осс ова я по дго тов ка вы сок ий ста рт	Развивать выносливость, гибкость Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. ОРУ на развитие гибкости. Высокий старт. -Бег в равномерном темпе до 20 мину. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений	Уметь распределять силы на дистанции, замерять пульс. Медленный бег, ускорение, равномерный, темп.
		ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	
	Ос но вы зна ни й	Формирование знаний и представлений учащихся по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности на гимнастике. -ТБ и ОТ на занятиях в спортивном, тренажерном залах, -ТБ на спортивных снарядах; -влияние гимнастических упражнений на	Знать и выполнять правила техники безопасности на гимнастике.

	Охрана труда	телосложение, воспитание волевых качеств.	
29	Строевые упражнения с скакалкой Гимнастика с основами акробатики	<p>Формирование знаний и представлений учащихся по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: -повторение ранее изученных строевых упражнений; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ОРУ - Упражнения со скакалкой. Гимнастика с основами акробатики: -длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, -длинный кувырок через препятствие, -из упора присев силой стойка на голове и руках, -стойка на руках с помощью, -переворот боком, -прыжки в глубину, -сед углом, -комбинации из освоенных ранее элементов.</p>	<p>Выполнять:Размыкание, смыкание,строевой шаг,поворот, пол оборота, полшага, полный шаг, перестроение. Уметь выполнять акробатическую комбинацию. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове , полушпогат, мост , упор на колене, стойка на голове и руках, переворот боком , сед углом.</p>

	оба тик и		
30	Раз вит ие дв ига тел ьн ых кач ест в. Эс та фе ты с по лос ой пр епя тст ви й. Уп ра жн ен ия	Выполнять правила ТБ страховку и само страховку Формирование знаний и представлений учащихся о значении физической подготовленности для школьника. - Упражнения на гимнастической стенке, -эстафеты с полосой препятствий; -силовые упражнения и единоборства в парах; Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии: приставные шаги, прыжки со сменной ног, повороты, шаги пьолки, соскок.	Выполнять требования учителя, проявлять взаимопомощь. Выполнять правила ТБ страховку и само страховку.

	в рав но вес ии.		
31-32	Ги мн аст ика с ос но ва ми акр оба тик и(о сво ен ие оп ор ны х пр ыж ков):	Формирование знаний и представлений учащихся о значении физической подготовленности для школьника. Строевые упражнения: повторение ранее изученных строевых упражнений -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжок согнув ноги, - прыжок ноги врозь .	Уметь выполнять опорный прыжок соблюдая технику безопасности. Выполнять страховку.
33-34	Ги мн аст	Формирование знаний о здоровом образе жизни. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; -	Выполнять самостоятельно изученные элементы не искажая техники элемента. Соблюдать ТБ оказывать помощь

	ич еск ий ма ра фо н.	перестроение из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. Упражнения на гимнастической стенке , в равновесие, опорный прыжок , акробатика (совершенствование изученных комбинаций). Спортивная игра.	одноклассникам.
		АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	
35	Ос но вы зна ни й: - ТБ и ОТ на зан яти ях в тре на же рн ом зал е,	Формировать знания и представление о влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Гигиена питания. Правила страховки на занятиях в тренажерном зале.	Знать правила ТБ и соблюдать их.
36	Уп ра	Формировать знания и представление о влияние гимнастических упражнений на телосложение,	Знать и выполнять правила техники безопасности в тренажерном зале уметь

	<p>жн ен ия на тре на же рах эст аф ет ы с по лос ой пр епя тст ви й</p>	<p>воспитание волевых качеств. Комплекс упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие силовых качеств. Эстафета с полосой препятствий. Упражнения на тренажерах выполнять по 15 раз - 3 подхода (отдых м/у подходами 30 секунд и смена тренажеров 2 минуты).</p>	<p>страховать, выполнять упражнения на тренажерах.</p>
<p>37-38</p>	<p>Ко мп лек с уп ра жн ен ий с ган тел</p>	<p>Формировать гигиенические знания учащихся о несовместимости ФП с вредными привычками. ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями для девочек (20 повторений каждого упражнения 3 серии); упражнения со штангой для мальчиков (12 повторений каждого упражнения 3 серии) Упражнения на гибкость.</p>	<p>Уметь страховать, выполнять комплекс упражнений силовые упражнения и единоборства в парах.</p>

	<p>ям и для дев оче к, уп ра жн ен ия со шт анг ой для ма льч ико в.</p>		
<p>39-40</p>	<p>Уп ра жн ен ия на тре на же рах Си лов ая</p>	<p>Формировать знания о страховке, само страховке. Силовая круговая тренировка — 6 станции повтор упражнения 30 секунд выполняют 3 круга. Упражнения на гибкость. Игра подвижная.</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности в тренажерном зале уметь страховать, выполнять упражнения на тренажерах.</p>

	кру гов ая тре ни ров ка		
41-42	Раз вит ие си лов ых сп осо бн ост ей.	Формировать гигиенические знания учащихся о несовместимости ФП с вредными привычками. Комплекс упражнений с гантелями, набивным мячом. Упражнения с отягощением веса собственного тела, в парах, сна гимнастическом коврик.	Уметь взаимодействовать с товарищами. Выполнять комплекс упражнений.
43	Си лов ая кру гов ая тре ни ров ка Раз вит ие ско	Формировать представление учащихся о влиянии ОФП на физическую и умственную работоспособность школьника. ОРУ со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с полосой препятствий.	Уметь выполнять комплекс разминки для силовых занятий, четко реагировать на команды учителя оказывать помощь товарищам.

	рос тно - си лов ых кач ест в - эст аф ет ы с по лос ой пр епя тст ви й		
		Лыжная подготовка (национально региональный компонент)	
44	Ос но вы зна ни й на ур	-ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки; -правила соревнования по лыжам; -история развития лыжного спорта; -закаливание; -спортсмены Удмуртии.	Помощь при обморожении. Знать и выполнять правила техники безопасности на л\п .

	ока х лы жн ой по дго тов ки.		
45-46	Од но вре ме нн ый од но ша жн ый, бес ша жн ый ход .	Передвижение к учебному кругу. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу одновременным одношажным ходом и одновременным бесшажным классическим ходом. Эстафеты с применением одновременных ходов.	Знать ТБ уметь. Передвигаться на лыжах. Соблюдать правила игр. Взаимодействовать с товарищами по команде.
47-48	По пе ре ме нн ый	Передвижение к учебному кругу. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным классическим ходом. Подвижная игра.	Уметь передвигаться классическим П2Х . Не нарушать технику безопасности.

	двухшажный классический ход.		
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности используя технику лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности.
51-52	Координация	Передвижение до учебного круга; Разминка для лыжника; Передвижение по учебному кругу классическим ходом - попеременным двухшажным ходом и одновременным ходом. Переход с	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности

	раб оты рук при пере ходе с одн ого хода на друг ой	попеременного двухшажного хода на одновременные (согласованная работа рук и ног при переходе с одного вида на другой).	
53	Тех ник а пре одо лен ия конт рук лон ов	На учебном круге повторить попеременный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00
54-55	Не пр ер ыв но е пе ред ви же	Формировать знания о гигиене одежды. Передвигаться к учебному кругу соблюдая ТБ . Передвижение до дистанции. Разминка для лыжника.	Уметь распределить силы на дистанции.

	ни е до бк м		
56-57	Раз вит ие дв ига тел ьн ых кач ест в	Передвижение до учебно-тренировочного круга. Повторное прохождение отрезков до 400м, передвижения на лыжах 3 км. Эстафетный бег. Развивать скорость.	Уметь пробегать на лыжах 3 км.
58	По пе ре ме нн ый дву хш аж ны й ход - пе рех од	Передвижение до учебного круга, разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу классическим ходом. Попеременный двухшажный ход -переход с попеременного двухшажного хода на одновременные и наоборот. Подвижные игры на лыжах.	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности.

	с по пе ре ме нн ого дву хш аж ног о ход а на од но вре ме нн ые.		
59-60	Не пр ер ыв но е пе ред ви же ни е	Формировать знания о гигиене одежды. Передвижение до дистанции. Разминка для лыжника. Непрерывное передвижение до 6 км	Передвигаться к учебному кругу соблюдая ТБ. Уметь распределить силы на дистанции. Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 6 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.

	до 6 км		
61-62	Од но вре ме нн ым дву хш аж ны й кон ько вы й ход на рав ни не и в по лог ий по дъё м. Пе ред ви же	Формировать знания о закаливании. Передвижение до учебного круга. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу. Одновременным двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъём (согласованная работа рук и ног. Маятникообразное движение туловища). Передвижение на лыжах 3 км.	Уметь передвигаться коньковым ходом, проходить дистанцию 3 км

	ни е на лы жа х 3 км		
63	Совершенствование техники лыжных ходов с проходом дистанции до 5 км.	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Уметь передвигаться коньковым ходом.
64	Лыжная гонка 2	Формировать знания и представления учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.	Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 3 км в соревновательном режиме. Юноши – 3 км. 17.30-18.00-19.0 Девушки – 2 км. 11.30-12.00-13.0

	(3) км. Ка тан ие с гор ы.		
65-66	Не пр ер ыв но е пе ред ви же ни е на лы жа х. Сп уск в низ кой сто йке ,	Формировать знания и представления учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Эстафеты с использованием спусков и подъёмов. передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами

	<p>ско рос тн ое пр охо жд ен ие по вор ото в. Пр еод оле ни е буг ров и впа ди н.</p>		
<p>67</p>	<p>Раз вит ие ско рос тн ых дв ига тел</p>	<p>Передвижение до учебно-тренировочного круга. Повторное прохождение отрезков до 1000м. Передвижения на лыжах 3 км. Эстафетный бег.</p>	<p>Уметь пробегать на лыжах 3 км. коньковым ходом.</p>

	ьн ых кач ест в Эс та фе ты		
68-69	Ко ньк ов ый ход . (О дн овр ем ен ны й од но ша жн ый и дву хш аж ны й ход	Передвижение до учебного круга. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу коньковым ходом. Выполнить работу с палками и без палок.	Уметь передвигаться коньковым ходом. Применять различные способы в зависимости от рельефа. Не нарушать технику безопасности.

)		
70	Подвижные игры на горе.	Передвижение до учебного спуска. Разминка. Подвижные игры и эстафеты на горе.	Взаимодействовать со сверстниками, играть по правилам, соблюдать, технику безопасности, четко выполнять команды.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:	ВОЛЕЙБОЛ	
71	Основы знаний о ФК	-правила ТБ при занятиях спортивными играми; - правила и организация избранной игры; -понятие о физическом и психическом здоровье; -профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях ФК.	Соблюдать и выполнять правила ТБ. Знать основные правила избранной игры уметь оказать первую мед помощь.
72	Сочетание приемов	Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности. ОРУ в кругу. Развивать координационные способности. Прием — передача - нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зон 3,2,4. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Развивать координационные способности.

	вол ей бо ле. Дв уст ор он няя игр а	сменой места.	
73	Пр ям ой на па да ю щи й уда р. Дв уст ор он няя уче бн ая игр а	Формировать знания о норме ЧСС и частоты дыхания. ОРУ в кругу, Развивать скоростно-силовые качества. Стойки и передвижения игроков в комбинации; Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Двусторонняя игра	Знания о правилах ТБ. Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
74	Те	ОРУ со скакалкой. Развивать координационные	Удар , нападающий, атака, зона

	хника прям ого на па да ю ще го уда ра: Дв уст ор он ня игр а	<p>способности. Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности. Анализ техники, имитация н/у. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра.</p>	<p>Развивать координационные способности. Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности</p>
75	Со чет ан ие пр ие мо в пр ие м, пе ред ача	<p>ОРУ с мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Формировать знания и представления учащихся о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.</p>	<p>Уметь выполнять тактические действия в игровой ситуации. Взаимодействовать с сверстниками.</p>

	’ на па да ю щи й уда р. Дв уст ор он няя уче бн ая игр а.		
76	По дач а мя ча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
77	На па да ю щи й уда р. Бл	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.

	ок ир ова ни е.		
78	Те хн ика за щи тн ых де йст ви й.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
79	Та кти ка игр ы.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
	С П О Р Т И В Н Ы Е И Г Р Ы	БАСКЕТБОЛ	

	:		
80	Ос но вы зна ни й о ФК	Формировать знания о норме ЧСС и частоты дыхания. Знания о правилах ТБ. -Правила ТБ при занятиях спортивными играми; -правила и организация избранной игры; -понятие о физическом и психическом здоровье; - профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях ФК.	Знания о правилах ТБ. Знать основные правила избранной игры уметь оказать первую мед помощь.
81	Та кти ка игр ы	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
82-83	Те хн ика за щи тн ых де йст ви й.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия
84	Зо нн ая сис те ма за щи ты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
85	Раз	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

	в и е к о н д и ц и о н н ы х и к о о р д и н а ц и о н н ы х с п о с о б н о с т е й.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	.
86	П о д а ч а м я ч а.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	
87	С о б л ю д е н и е м е	-Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; -доврачебная помощь при травмах; - физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; -роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Знать и выполнять ТБ. Правила соревнований.

	<p>р без оп асн ост и и ох ра на тру да пр и зан яти ях фи зич еск ой кул ьту ро й , лег кой атл ети кой и кр осс ово й по</p>	
--	--	--

	ДГО ТОВ КОЙ .		
88	Преодоление горизонтальных препятствий	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
89	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега
90	Переменные	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции

	ый бег		
91-92	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции
93	Развитие силовых выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
94	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать умения преодолевать естественные препятствия, распределять силы на дистанции.

95	Раз вит ие ско рос тн ых сп осо бн ост ей. Ст арт ов ый раз гон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
96	Со вер ше нст вов ан ие сп ри нте рск ого бег а. Ни	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта

	з к й с т а р т.		
97	Ф и н а л ь н о е у с и л и е. Э с т а ф е т н ы й б е г	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
98-99	С о в е р ш е н с т в о в а н и е п р ы ж к а в д л и н у с р а з	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения 8Х4 серии. Прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; Тройной прыжок с места и разбега.	Выполнять разбег, отталкивание и приземление не нарушая правил. Выполнять прыжокс 13 беговых шагов разбега.

	бег а, с ме ста - тро йн ой пр ыж ок		
100	Ме тан ие гра нат ы на дал ьн ост ь.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
101	То лка ни е ядр а на дал ьн ост ь.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.
102	Раз	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные	

в и т и е с и л о в ы х и к о о р д и н а ц и о н н ы х с п о с о б н о с т е й.	беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
---	---	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 12классов – 3 часа

№ урока	Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика видов деятельности
1.	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. -дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. -физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Соблюдение мер безопасности и охрана труда при занятиях физической культуры , легкой атлетикой и кроссовой подготовкой
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	ОРУ в движение упражнения на гибкость. Низкий старт и стартовый разбег; -бег на результат 100м, 200 м. эстафетный бег;	Спринтерский бег, стартовый разгон, максимальное усилие, уметь пробегать 100м с максимальной скоростью.
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места	Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; - прыжковые упражнения;	Уметь подбирать разбег . Соблюдать ТБ. Выполнять прыжковые упражнения.
4	Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места. Тройной прыжок	Развивать скоростно-силовые качества. Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; -прыжковые упражнения; тройной прыжок.	Уметь подбирать разбег. Соблюдать технику безопасности на прыжках в длину с места и разбега.
5	Бег средние дистанции	Специальные упражнения бегуна; -бег с преодолением низких барьеров; -повторный бег с повышенной скоростью 2х300 (юн), 2х200м (дев); -	Уметь выполнять ускорение, переменный бег,специальные

		бег на 1500 юн, 800 дев.	упражнения бегуна .
6	Совершенствование метание гранаты в цель и на дальность	Метание с разбега в коридоре на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.(Удмуртская игра)	Уметь метать гранату не нарушая техники движения выполнять метание с разбега и с места соблюдая правила техники безопасности.
7	Совершенствование техники толкания ядра многоскоки упражнения со скакалкой	ОРУ с набивным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой на время и сериями. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Толкание ядра: подводящие упражнения для толкания ядра.	Демонстрировать технику толкания ядра. Соблюдать технику безопасности.
8	Бег средние дистанции	-Специальные упражнения бегуна; -бег с преодолением низких барьеров; -повторный бег с повышенной скоростью 2х300 (юн), 2х200м (дев), - бег на 1500 юн, 800 дев.	Уметь выполнять ускорение, переменный бег, серия, специальные упражнения бегуна , семенящий бег.
9	Совершенствование техники толкания ядра многоскоки упражнения со скакалкой	ОРУ с набивным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой на время и сериями. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Толкание ядра: подводящие упражнения для толкания ядра.	Демонстрировать технику толкания ядра. Соблюдать технику безопасности.
10	Эстафета передача и прием палочки в коридоре. Спортивные игры	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Уметь передовать и принимать эстафетную палочку. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Выполнять ускорения на отрезках. Играть по правилам	Развивать скорость. Выполнять ускорения на отрезках. Играть по правилам.
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места тройной прыжок	Прыжки с 13 беговых шагов; -прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; - прыжковые упражнения.	Выполнять разбег, отталкивание и приземление не нарушая правил. Выполнять прыжок

		-Тройной прыжок.	
12	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
13	Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта
14	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
15	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров 200 – на результат.	
16	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
17	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Тестирование бега на 2000 метров.
18	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
19	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции

20	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
21	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
22	Кроссовая подготовка.	Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. ОРУ на развитие гибкости. Высокий старт. -Бег в равномерном темпе до 20 минут. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений.	Уметь распределять силы на дистанции, замерять пульс. высокий старт.
23	Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений	Развивать выносливость, гибкость. Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. Кроссовая подготовка ; -бег в гору и с горы; -чередование бега и ходьбы.	Выполнять технику безопасности, четко выполнять требования учителя, самостоятельно проводить разминку.
24	Кросс-поход	ОРУ на не стандартном оборудовании. - Переменный бег с ускорениями 2x500м. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений. -кросс-поход до 5 км.	Уметь распределять силу по дистанции. Выполнять ускорения на дистанции. Соблюдать ТБ.
25- 26	Кросс по пересеченной местности Преодоление полосы препятствий	Выполнять технику безопасности, четко выполнять требования учителя, самостоятельно проводить разминку.	Медленный бег, ускорение, равномерный, темп, кросс-поход. Развивать выносливость, гибкость Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания.
27	Кроссовая подготовка высокий старт	Развивать выносливость, гибкость Формирование знаний и представлений учащихся о самоконтроле в процессе ФВ и самовоспитания. ОРУ на развитие гибкости. Высокий старт. -Бег в равномерном	Уметь распределять силы на дистанции, замерять пульс. Медленный бег, ускорение, равномерный, темп.

		темпе до 20 мину. Совершенствование ранее изученных легко атлетических упражнений	
		ГИМНАСТИКА И ЭЛЕМЕНТЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	
	Основы знаний Охрана труда	Формирование знаний и представлений учащихся по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Знать и выполнять правила техники безопасности на гимнастике. -ТБ и ОТ на занятиях в спортивном, тренажерном залах, -ТБ на спортивных снарядах; -влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	Знать и выполнять правила техники безопасности на гимнастике.
29	Строевые упражнения Упражнения со скакалкой Гимнастика с основами акробатики	Формирование знаний и представлений учащихся по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: -повторение ранее изученных строевых упражнений; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; ОРУ - Упражнения со скакалкой. Гимнастика с основами акробатики: - длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, - длинный кувырок через препятствие, -из упора присев силой стойка на голове и руках, -стойка на руках с помощью, -переворот боком, -прыжки в глубину, -сед углом, -комбинации из освоенных ранее элементов.	Выполнять:Размыкание, смыкание, строевой шаг, поворот, пол оборота, полшага, полный шаг, перестроение. Уметь выполнять акробатическую комбинацию. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове, полушпогат, мост, упор на колене, стойка на голове и руках, переворот боком, сед углом.
30	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с полосой препятствий. Упражнения в равновесии.	Выполнять правила ТБ страховку и само страховку Формирование знаний и представлений учащихся о значении физической подготовленности для школьника. -Упражнения на гимнастической стенке, -эстафеты с полосой препятствий; - силовые упражнения и единоборства в парах;	Выполнять требования учителя, проявлять взаимопомощь. Выполнять правила ТБ страховку и само страховку.

		Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии: приставные шаги, прыжки со сменной ног, повороты, шаги польки, соскок.	
31-32	Гимнастика с основами акробатики(освоение опорных прыжков):	Формирование знаний и представлений учащихся о значении физической подготовленности для школьника. Строевые упражнения: повторение ранее изученных строевых упражнений -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжок согнув ноги, -прыжок ноги врозь .	Уметь выполнять опорный прыжок соблюдая технику безопасности. Выполнять страховку.
33-34	Гимнастический марафон.	Формирование знаний о здоровом образе жизни. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; -перестроение из колонны по одному в колонны по два, по 4 в движении. Упражнения на гимнастической стенке , в равновесие, опорный прыжок , акробатика (совершенствование изученных комбинаций). Спортивная игра.	Выполнять самостоятельно изученные элементы не искажая техники элемента. Соблюдать ТБ оказывать помощь одноклассникам.
		АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	
35	Основы знаний: -ТБ и ОТ на занятиях в тренажерном зале,	Формировать знания и представление о влиянии гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Гигиена питания. Правила страховки на занятиях в тренажерном зале.	Знать правила ТБ и соблюдать их.
36	Упражнения на тренажерах эстафеты с полосой препятствий	Формировать знания и представление о влиянии гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.Комплекс упражнений с гантелями, набивным мячом. Развитие силовых	Знать и выполнять правила техники безопасности в тренажерном зале уметь страховать, выполнять упражнения на

		качеств. Эстафета с полосой препятствий. Упражнения на тренажерах выполнять по 15раз - 3 подхода (отдых м/у подходами 30 секунд и смена тренажеров 2 минуты).	тренажерах.
37-38	Комплекс упражнений с гантелями для девочек, упражнения со штангой для мальчиков.	Формировать гигиенические знания учащихся о несовместимости ФП с вредными привычками. ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями для девочек (20 повторений каждого упражнения 3 серии); упражнения со штангой для мальчиков (12 повторений каждого упражнения 3 серии) Упражнения на гибкость.	Уметь страховать, выполнять комплекс упражнений силовые упражнения и единоборства в парах.
39-40	Упражнения на тренажерах Силовая круговая тренировка	Формировать знания о страховке, само страховке. Силовая круговая тренировка — 6 станции повтор упражнения 30 секунд выполняют 3 круга. Упражнения на гибкость. Игра подвижная.	Знать и выполнять правила техники безопасности в тренажерном зале уметь страховать, выполнять упражнения на тренажерах.
41-42	Развитие силовых способностей.	Формировать гигиенические знания учащихся о несовместимости ФП с вредными привычками. Комплекс упражнений с гантелями, набивным мячом. Упражнения с отягощением веса собственного тела, в парах, сна гимнастическом коврике.	Уметь взаимодействовать с товарищами. Выполнять комплекс упражнений.
43	Силовая круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств -эстафеты с полосой препятствий	Формировать представление учащихся о влиянии ОФП на физическую и умственную работоспособность школьника. ОРУ со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с полосой препятствий.	Уметь выполнять комплекс разминки для силовых занятий, четко реагировать на команды учителя оказывать помощь товарищам.
		Лыжная подготовка	
44	Основы знаний на уроках лыжной подготовки.	-ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки; -правила соревнования по лыжам; -история развития лыжного спорта; -закаливание; -спортсмены	Помощь при обморожении. Знать и выполнять правила техники

		Удмуртии.	безопасности на л\п .
45-46	Одновременный одношажный, бесшажный ход.	Передвижение к учебному кругу. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу одновременным одношажным ходом и одновременным бесшажным классическим ходом. Эстафеты с применением одновременных ходов.	Знать ТБ уметь. Передвигаться на лыжах. Соблюдать правила игр. Взаимодействовать с товарищами по команде.
47-48	Попеременный двухшажный классический ход.	Передвижение к учебному кругу. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным классическим ходом. Подвижная игра.	Уметь передвигаться классическим П2Х . Не нарушать технику безопасности.
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Передвижение по учебному кругу. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности используя технику лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности.
51-52	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	Передвижение до учебного круга; Разминка для лыжника; Передвижение по учебному кругу классическим ходом - попеременным двухшажным ходом и одновременным ходом. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные (согласованная работа рук и ног при переходе с одного вида на другой).	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности
53	Техника преодоления контруклонов	На учебном круге повторить попеременный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки: 5,30 – 6,00 – 7,00
54-55	Непрерывное передвижение до 6км	Формировать знания о гигиене одежды. Передвигаться к учебному кругу соблюдая ТБ .	Уметь распределить силы на дистанции.

		Передвижение до дистанции. Разминка для лыжника.	
56-57	Развитие двигательных качеств	Передвижение до учебно-тренировочного круга. Повторное прохождение отрезков до 400м, передвижения на лыжах 3 км. Эстафетный бег. Развивать скорость.	Уметь пробегать на лыжах 3 км.
58	Попеременный двухшажный ход -переход с попеременного двухшажного хода на одновременные.	Передвижение до учебного круга, разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу классическим ходом. Попеременный двухшажный ход -переход с попеременного двухшажного хода на одновременные и наоборот. Подвижные игры на лыжах.	Уметь передвигаться классическим одновременным ходом. Не нарушать технику безопасности.
59-60	Непрерывное передвижение до 6 км	Формировать знания о гигиене одежды. Передвижение до дистанции. Разминка для лыжника. Непрерывное передвижение до 6 км	Передвигаться к учебному кругу соблюдая ТБ. Уметь распределить силы на дистанции. Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 6 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.
61-62	Одновременным двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъём. Передвижение на лыжах 3 км	Формировать знания о закаливании. Передвижение до учебного круга. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу. Одновременным двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъём (согласованная работа рук и ног. Маятникообразное движение туловища). Передвижение на лыжах 3 км.	Уметь передвигаться коньковым ходом, проходить дистанцию 3 км
63	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий	Уметь передвигаться коньковым ходом.

		учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	
64	Лыжная гонка 2 (3) км. Катание с горы.	Формировать знания и представления учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания.	Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 3 км в соревновательном режиме. Юноши – 3 км. 17.30-18.00-19.0 Девушки – 2 км. 11.30-12.00-13.0
65-66	Непрерывное передвижение на лыжах. Спуск в низкой стойке, скоростное прохождение поворотов. Преодоление бугров и впадин.	Формировать знания и представления учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания и самовоспитания. Эстафеты с использованием спусков и подъёмов. передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами
67	Развитие скоростных двигательных качеств Эстафеты	Передвижение до учебно-тренировочного круга. Повторное прохождение отрезков до 1000м. Передвижения на лыжах 3 км. Эстафетный бег.	Уметь пробегать на лыжах 3 км. коньковым ходом.
68-69	Коньковый ход. (Одновременный одношажный и двухшажный ход)	Передвижение до учебного круга. Разминка для лыжника. Передвижение по учебному кругу коньковым ходом. Выполнить работу с палками и без палок.	Уметь передвигаться коньковым ходом. Применять различные способы в зависимости от рельефа. Не нарушать технику безопасности.
70	Подвижные игры на горе.	Передвижение до учебного спуска. Разминка. Подвижные игры и эстафеты на горе.	Взаимодействовать со сверстниками, играть по правилам, соблюдать, технику безопасности, четко выполнять команды.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ :	ВОЛЕЙБОЛ	
71	Основы знаний о ФК	-правила ТБ при занятиях спортивными играми; - правила и организация избранной игры; -понятие о физическом и психическом здоровье; - профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях ФК.	Соблюдать и выполнять правила ТБ. Знать основные правила избранной игры уметь оказать первую мед помощь.

72	Сочетание приемов в волейболе. Двусторонняя игра	Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности. ОРУ в кругу. Развивать координационные способности. Прием — передача - нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из зон 3,2,4. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Развивать координационные способности.
73	Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра	Формировать знания о норме ЧСС и частоты дыхания. ОРУ в кругу, Развивать скоростно-силовые качества. Стойки и передвижения игроков в комбинации; Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Двусторонняя игра	Знания о правилах ТБ. Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
74	Техника прямого нападающего удара: Двусторонняя игра	ОРУ со скакалкой. Развивать координационные способности. Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности. Анализ техники, имитация н/у. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра.	Удар , нападающий, атака, зона Развивать координационные способности. Формирование знаний и представлений о правилах самооценки общей физической подготовленности
75	Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	ОРУ с мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Формировать знания и представления учащихся о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь выполнять тактические действия в игровой ситуации. Взаимодействовать с сверстниками.
76	Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 –	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка

		7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	индивидуальная
77	Нападающий удар. Блокирование.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
78	Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
79	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ :	БАСКЕТБОЛ	
80	Основы знаний о ФК	Формировать знания о норме ЧСС и частоты дыхания. Знания о правилах ТБ. -Правила ТБ при занятиях спортивными играми; -правила и организация избранной игры; -понятие о физическом и психическом здоровье; - профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях ФК.	Знания о правилах ТБ. Знать основные правила избранной игры уметь оказать первую мед помощь.
81	Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.	

		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
82-83	Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия
84	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
85	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
86	Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	
87	Соблюдение мер безопасности и охрана труда при занятиях физической культурой , легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.	-Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; -доврачебная помощь при травмах; -физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; -роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Знать и выполнять ТБ. Правила соревнований.
88	Преодоление горизонтальных	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать физические

	препятствий	упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	кондиции
89	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега
90	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
91-92	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции
93	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
94	Кросс по пересеченной местности.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать умения преодолевать естественные препятствия, распределять силы на дистанции.
95	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
96	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
97	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.

		метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	
98-99	Совершенствование прыжка в длину с разбега, с места -тройной прыжок	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения 8Х4 серии. Прыжки через планку; -прыжок через препятствие(5-6 беговых шагов) цель отработка выноса ног вперед; Тройной прыжок с места и разбега.	Выполнять разбег, отталкивание и приземление не нарушая правил. Выполнять прыжокс 13 беговых шагов разбега.
100	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
101	Толкание ядра на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.
102	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	

Интегрирование национально -регионального компонента при изучении предмета физическая культура.

Класс	№ урока	Тема урока	НРК
8 класс	4	Лекая атлетика: Низкий старт, Спринтерский бег	Подвижные игры (Удмуртская игра «Серый зйака» Пурысь кечпи)
	5	Лекая атлетика: Низкий старт, Спринтерский бег	Подвижные игры (Удмуртская игра «Серый зйака» Пурысь кечпи)
	16	Лекая атлетика:Прыжок в длину с разбега.	Подвижная игра (Народная игра «Охота на лося» Лосьесты кутон)
	26	Лекая атлетика:Кроссовая подготовка	Подвижная игра (Народная игра «Охота на лося» Лосьесты кутон)
	27	Лекая атлетика:Кротовая подготовка	Подвижная игра (Народная игра «Охота на лося» Лосьесты кутон)

	39	Гимнастика: Упражнения на тренажерах.	Народная игра «Мяч по кругу» Теенчек уены, Водяной «Ву мурт»
	68	Лыжная подготовка: Совершенствование техники передвижения на лыжах	Подвижная игра (Бег в снегоступах, Оленьи упряжки.)
	93	Легкая атлетика: Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)	Подвижные игры. народная игра «Хищник и море»
9 класс	9	Легкая атлетика: Развитие скоростных способностей.	Подвижные игры на развитие ловкости.(Водяной «Ву мурт»)
	14	Прыжки в длину с разбега(способом согнув ноги)	Подвижные игры с со скакалкой.(Серый зайка Пурысь кечпи)
	15	Прыжки в длину с разбега(способом согнув ноги)	Подвижные игры с со скакалкой.(Серый зайка Пурысь кечпи)
	33	Гимнастика с основами акробатики(освоение опорных прыжков)	Подвижные игры.(Догонялки Тыбыкен шудон)
	34	Гимнастика с основами акробатики(освоение опорных прыжков)	Подвижные игры.(Догонялки Тыбыкен шудон)
	42	Упражнения на тренажерах	Подвижные игры (Охота на лося Лусьесты кутон)
	87	Прыжки в длину с разбега (способом "прыжок согнувшись")	Подвижные игры «12 камешков»
10 класс	15	Легкая атлетика: Освоение техники толкания ядра	Охота на лося (Лосьёсты кутон) ,Догонялки(Тябыкен шудон).
	16	Легкая атлетика: Освоение техники толкания ядра	Охота на лося(Лосьёсты кутон) ,Догонялки(Тябыкен шудон).
	33	Гимнастика: Строевые упражнения Висы и упоры соскоки. Упражнения в равновесии.	Подвижная игра(Удмуртская) «Сохрани равновесие»

	34	Гимнастика: Строевые упражнения Висы и упоры соскоки. Упражнения в равновесии.	Подвижная игра(Удмуртская) «Сохрани равновесие»
11-12 класы	6	Легкая атлетика: Совершенствование метание гранаты в цель и на дальность	Подвижные игры.(Удмуртская игра)
	47	Лыжная подготовка: Попеременный двухшажный классический ход.	Подвижная игра на лыжах. Оленьи упряжки.
	48	Попеременный двухшажный классический ход.	Подвижная игра на лыжах. Оленьи упряжки.
	58	Попеременный двухшажный ход -переход с попеременного двухшажного хода на одновременные.	Оленьи упряжки, догонялки на лыжах.
	70	Лыжная подготовка: Подвижные игры на горе.	Охота на куропаток. Борьба за флажки.