

Приложение № 2/24  
к основной образовательной  
программе  
среднего общего образования  
МАОУ «Устанская СОШ»

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
базовый уровень  
среднее общее образование

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна)
- формирование гражданской позиции активного и ответственного человека российского общества, осознающие свои права и обязанности, осознанно принимающие традиционные национальные и общечеловеческие и демократические ценности.
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как к собственному так и других людей, формированию умения оказывать первую помощь.
- осознанный выбор будущей профессии и возможность реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как возможного участия в решении личных, общественных, государственных проблем.
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способности ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты обучения**

- умение самостоятельно определять цели 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать 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, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения, с учетом 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 осознание, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимся межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладения современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение 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 целью 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.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований- на учение владению технико-тактическими приёмами(умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

*Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе.*

*Выпускник научиться:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания РФ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств(способностей);

- 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 формы и обуви 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 современное олимпийское и физкультурно- массовое движение в мире и в РФ.

-характеризовать современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

- определять признаки положительного влияния занятия физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием ф.к и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения

успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижение утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение;

*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 собственных кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений, оздоровительной тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности. планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных ф.к, сравнивать их с основными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие ф. к, тестирование физического развития и подготовленности;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

*Физическое совершенствование*

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений профилактики утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках( в высоту и в длину) и в метаниях ( лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, баскетболе, волейболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств(способностей);

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений;

### **Содержание учебного предмета 10 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### **- Социокультурные основы.**

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. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**- Психолого-педагогические основы.** 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. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика , плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта( спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание) .

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**-Медико-биологические основы.** 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. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия( гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры и массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

- **Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закалывания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, методов оценки физической подготовленности (выносливости, силовых и скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

### **Прикладная физическая деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии).

владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (Юноши):** лазание по вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

**Легкая атлетика.** Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (Юноши):** преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (Юноши):** плавание в одежде, освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воды способом "ногами вниз"; спасение утопающего.

**Единоборства (Юноши):** приёмы самообороны, средства защиты и приемы захватов, бросков, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижения, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите(баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания(брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### **Содержание учебного предмета 11 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### **- Социокультурные основы.**

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.

**- Психолого-педагогические основы.** 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.

**-Медико-биологические основы.** 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.

**- Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**-Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания; атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).

Контроль за здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания,



методов оценки физической подготовленности(выносливости, силовых и скоростных способностей).

Ведение дневника самоконтроля собственного физического состояния(признаки утомления разной степени при занятии физическими упражнениями).

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организация и планирование содержания индивидуальной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

### **Прикладная физическая деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки(это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в (армии).

владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (Юноши):** лазание по вертикальному и наклонному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствие; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

**Легкая атлетика.** Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка(Юноши):**преодоление подъёмов и препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (Юноши):** плавание в одежде, освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воды способом "ногами вниз"; спасение утопающего.

**Единоборства (Юноши):** приёмы самообороны, средства защиты и приемы захватов, бросков, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижения, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите(баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборства:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьба стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания(брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и

координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**10 класс.**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	ТБ на уроках л/а. Понятие о физической культуре .Низкий старт, стартовый разгон. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 1	1	<p><b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b></p> <p>ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p><b>Трудового воспитания:</b></p> <p>осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;</p> <p><input type="checkbox"/> готовность адаптироваться в профессиональной среде;</p> <p><input type="checkbox"/> уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p>
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости . Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 2	1	
3	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование - бег 100м(У). Передача эстафетной палочки в коридоре 20 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
4	Челночный бег 3 x 10 м(У); Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости. Правила соревнования по легкой атлетике, рекорды Метание мяча на дальность	1	
5	Бег 60 м (У).Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров Метание мяча на дальность	1	
6	Прыжки в длину с места(У). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 18	1	
7	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю). Прыжок в длину с разбега(У). Бег до 7 мин. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 11	1	
8	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю). Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
9	Правила соревнований в прыжках в длину и метания. Бег в медленном темпе до 10 мин.Прыжок в длину с разбега.	1	
10		1	

11	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю)(У). Эстафетный бег;	1	
12	Передача эстафетной палочки в коридоре 10 м. Техника гладкого равномерного бега дистанция 800 м. Подъём туловища (у).	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).
13	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 100 метров. Кроссовый бег .	1	
14	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров. Гладкий равномерный бег по дистанции 3000м.	1	
15	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров (У).Развитие выносливости.	1	
16	Правила соревнований в прыжках в длину . Развитие выносливости, скоростно – силовых качеств. Бег на время (6 минут).	1	
17	Кросс 1000м.Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).	1	
18	Бег с изменением скорости, направления.	1	
19	Длительный бег (6-10мин).Подвижная игра «Лапта». Прыжки через препятствия и в зоны.	1	
20	Развитие координационных способностей, выносливости. Подвижная игра «Лапта». Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	1	
21	ТБ на уроке. Правила игры в волейбол. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Передача над собой . Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 1	1	
22	Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Передача над собой(у). Подача мяча, прием мяча (У).	1	
23	Передача над собой во встречных колоннах. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, подводящие упражнения. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 3	1	
24	Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Прием и передача мяча во встречных колоннах.	1	
25	ТБ на уроках гимнастикой. «Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и сохранения здоровья».Тест на гибкость (у)	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального</b>

	Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 28		<b>благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; <b>Гражданского воспитания:</b> <input type="checkbox"/> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; <input type="checkbox"/> активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
26	Строевые приемы. Акробатическая комбинация: Стойка на лопатках, сед углом, равновесие, длинный кувырок(д), стойка на голове и руках (ю). Развитие силовых способностей. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 41	1	
27	Акробатическая комбинация (У). Построение и перестроение на месте и в движении;	1	
28	Совершенствовать комбинация из ранее изученных элементов на брусках (д): сед углом, сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней. Комбинация на брусках (ю): из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах.	1	
29	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусках: Эстафеты с гимнастическими элементами. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 35	1	
30	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусках: Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
31	Комбинация из разученных элементов на брусках: (У). Развитие гибкости.	1	
32	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом» (д). Изучить прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
33	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом», ноги врозь через коня в длину (ю). Упражнения на растягивание. Подтягивание(у).	1	
34	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом», ноги врозь через коня в длину (ю)(У). Отжимание (У). Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №36,	1	
35	Комбинация на бревне (д):вскоч в упор, правую в сторону на носок, поворот налево полущпагат, встать, шаг правой (левой) равновесие руки в стороны, шаги полшки, поворот, соскок прогнувшись. Поднимание туловища(У).	1	
36	Комбинация на бревне: вскок в упор, правую в сторону на носок, поворот налево полущпагат, встать, шаг правой (левой) равновесие руки в стороны, шаги полшки, поворот, соскок прогнувшись. Перекладина (ю): подъём переворотом в упор махом и силой, вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	
37	Совершенствовать комбинацию на бревне (д):Перекладина (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса.(у) Цифровая образовательная	1	

	платформа "Российская электронная школа" урок № 33		
38	Упражнения для мышц брюшного пресса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
39	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Прыжки со скакалкой.	1	
40	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.	1	
41	Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
42	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). снарядах. Итоги занятий. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 47	1	
43	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 50	1	
44	Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Учебная игра..	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; <b>Гражданского воспитания:</b> <input type="checkbox"/> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; <input type="checkbox"/> активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
45	Передача сверху и прием снизу двумя руками(У). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам.	1	
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам 5-6-1. Учебная игра. Игра. Помощь в судействе.	1	
47	Нападающий удар. Техника группового и индивидуального блокирования. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 51	1	
48	Совершенствовать ранее изученные приемы. Развитие координации. Учебная игра. Помощь в судействе.	1	
49	ТБ на при занятиях лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1	
50	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск с изменением стоек.	1	

51	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой в зависимости от особенностей трассы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	1	
52	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1	
53	Одновременный одношажный ход(У). Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3-5 км. в среднем темпе. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 16	1	
54	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	1	
55	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3 -5 км. с совершенствованием пройденных ходов.	1	
56	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов(У). Повторное прохождение отрез до 400м – максимально.	1	
57	Применение лыжных мазей. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием лыжных ходов.	1	
58	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 4км. Прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 17	1	
59	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 300 м.	1	
60	Коньковый ход без отталкивания руками. «Гонки с выбыванием». Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов.	1	
61	Круговые эстафеты с этапом до 400 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	
62	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 - 5км.	1	
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1	
64	ТБ на уроках спортивных игр (б/о). Правила и организация игры баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	

65	Передача мяча различными способами на месте. Техника броска мяча одной рукой в движении, подводящие упражнения. Техника штрафного броска. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №26	1	<input type="checkbox"/> осознание ценности жизни; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; <input type="checkbox"/> соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; <input type="checkbox"/> способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; <input type="checkbox"/> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; <input type="checkbox"/> сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
66	Броски в движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Бросок одной рукой в прыжке;	1	
67	Ведение мяча с сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника броска мяча одной рукой в движении	1	
68	Техника броска мяча одной рукой в движении (У). Штрафной бросок.	1	
69	Штрафной бросок(У). Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 19, 20	1	
70	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Эстафеты.	1	
71	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. Игра.	1	
72	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> <input type="checkbox"/> осознание ценности жизни; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание,
73	Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	
74	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Передача в тройках после перемещения.	1	
75	Нападающий удар. Верхняя прямая подача по	1	



	зонам. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Прием, передача, удар)(У).		<p>соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p><input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p><b>Трудового воспитания:</b></p> <p><input type="checkbox"/> установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность</p>
76	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Блокирование Учебная игра	1	
77	Нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	1	
78	Нападающий удар(У). Верхней прямой подачи по зонам(У). Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 7,8	1	
79	ТБ на уроках спортивных игр (б/о). Правила и организация игры баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	
80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника . Техника передачи мяча одной рукой сбоку .	1	
81	Техника передачи мяча одной рукой сбоку(У). Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей . Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №27	1	
82	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. Игровые задания.	1	
83	Нападение быстрым прорывом. Совершенствование элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1	
84	Игра в баскетбол. Итоги.	1	
85	ТБ на уроках спортивных игр(ф). Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 35	1	<p><b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b></p> <p><input type="checkbox"/> осознание ценности жизни;</p> <p><input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p><input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков,</p>
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча в разных направления на большое расстояние.	1	
87	Техника удара по мячу серединой лба, подводящие упражнения. Развитие быстроты и ловкости.	1	
88	Техника удара по мячу серединой лба, подводящие упражнения. Остановки мяча подошвой. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 40	1	
89	Удар по мячу серединой лба(У). Техника остановки, опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подводящие упражнения.	1	
90	Техника остановки катящегося мяча подошвой,	1	

	внутренней стороной стопы . Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств.		курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
91	Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы(У) . Игра в мини-футбол по правилам. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 44	1	
92	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега . Челночный бег 3 x 10 .	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; <input type="checkbox"/> сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
93	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег – на результат. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 .	1	
94	Высокий старт и стартовый разгон от 60 до 70 метров. Бег 60м(У). Встречная эстафета. Правила самоконтроля и гигиены.	1	
95	Бег 100 (У). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 4	1	
96	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие быстроты. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега(У). Развитие быстроты. Правила соревнований в прыжках.	1	
98	Итоговая контрольная работа.	1	
99	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в длину с места(У). Измерение результатов. Игры с прыжками.	1	
100	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность(У). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	
101	Бег 1000 м(У), подтягивание (ю), Прыжок в длину с полного разбега. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №9	1	
102	Прыжок в длину с разбега(У).Длительный бег (6-10мин).		
103	Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1	
104	Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.	1	
105	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Эстафеты с этапом до 60м.	1	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**11 класс**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
---	------------------------------	------------------	--

1	Инструктаж по л/а. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном старении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. Низкий старт, стартовый разгон. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №1	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <b>Трудового воспитания:</b> осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; <input type="checkbox"/> готовность адаптироваться в профессиональной среде; <input type="checkbox"/> уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №2	1	
3	Бег 100м(У). Передача палочки в коридоре 20 м. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	
4	Челночный бег 3 x 10 м(У Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1	
5	Бег 60 м (У). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Бег 3 мин.	1	
6	Прыжки в длину с места(У). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов - отталкивание. Бег на выносливость до 5 мин. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 18	1	
7	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю). Прыжок в длину с разбега(У). Бег до 7 мин. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 11.	1	
8	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г (ю). Правила соревнований в прыжках в длину и метания.	1	
9	Правила соревнований в прыжках в длину и метания. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
10	Подтягивание (У).М - на высокой перекладине, Д - на низкой перекладине. Развитие силовых и координационных способностей. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 22	1	
11	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов в коридоре 10 метров 500г (д), 700г	1	

	(ю)(У). Эстафетный бег; Развитие скоростно-силовых качеств.		
12	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров . Техника гладкого равномерного бега дистанция 800 м.Правила самоконтроля и гигиены.	1	
13	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров Техника гладкого равномерного бега дистанция 800 м. Кроссовый бег .	1	
14	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров .Гладкий равномерный бег по дистанции 3000м.	1	
15	Передача эстафетной палочки по кругу с этапом 400 метров (У).Развитие выносливости.	1	
16	Правила соревнований в прыжках в длину . Развитие выносливости, скоростно – силовых качеств. Бег на время (6 минут).	1	
17	Кросс 1000м.Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).	1	
18	Бег с изменением скорости, направления. Прыжки через препятствия и в зоны.	1	
19	Длительный бег (6-10мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Лапта».	1	
20	Подготовка места проведения занятий. Подвижная игра «Лапта». Итоги занятий по легкой атлетике.	1	
21	ТБ на уроке. Правила игры в волейбол. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 1	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; <b>Гражданского воспитания:</b> <input type="checkbox"/> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других
22	Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Подача мяча, прием мяча (У).	1	
23	Передача над собой во встречных	1	

	колоннах(У). Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину, подводящие упражнения. Эстафеты. Учебная игра. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 3		людей; <input type="checkbox"/> активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
24	Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Поддача мяча, прием мяча (У).	1	
25	ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний: «Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях как одного из условий поддержки и сохранения здоровья». Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 28	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая; <input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
26	Строевые приемы. Совершенствовать акробатическую комбинацию: Стойка на лопатках, сед углом, равновесие, длинный кувырок(д), стойка на голове и руках (ю). Развитие силовых способностей. Помощь и страховка. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №41,32.	1	<b>Гражданского воспитания:</b> <input type="checkbox"/> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; <input type="checkbox"/> активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
27	Акробатическая комбинация (У). Построение и перестроение на месте и в движении;	1	
28	Совершенствовать комбинация из ранее изученных элементов на брусьях: сед углом, сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней. Комбинация на брусьях (ю): из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах.	1	
29	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусьях: Комбинация на брусьях (ю): Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 35	1	
30	Совершенствовать комбинацию из разученных элементов на брусьях: Комбинация на брусьях (ю): Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие быстроты.	1	
31	Комбинация из разученных элементов на брусьях: сед углом, сгибая правую ногу,	1	

	встать и равновесие на ней. Комбинация на брусках (ю): из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах(У).		
32	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом» (д). Изучить прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тест на гибкость- наклон(У).	1	
33	Упр. в парах. Совершенствовать опорный прыжок через коня с косого разбега «углом», ноги врозь через коня в длину (ю). Упражнения на растягивание. Подтягивание.	1	
34	Опорный прыжок через коня с косого разбега «углом»(д), ноги врозь через коня в длину (ю)(У).Упражнения с гимнастической палкой. Подтягивание мальчишки(У), отжимание (Д). Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №36	1	
35	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов: вскок в упор, правую в сторону на носок, поворот налево полушпагат, встать, шаг правой (левой) равновесие руки в стороны, шаги полки, поворот, соскок прогнувшись. Поднимание туловища(У). Полоса препятствий.	1	
36	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов: Атлетическая гимнастика (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
37	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Атлетическая гимнастика (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 33	1	
38	Комбинация на бревне из ранее изученных элементов: Атлетическая гимнастика (ю). Упражнения для мышц брюшного пресса(У).	1	
39	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Прыжки со скакалкой.	1	
40	Совершенствование упражнений и	1	

	комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брусья, гимнастический козел. Полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов.		
41	Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
42	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 47	1	
43	ТБ Передача мяча сверху с передвижением. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 50	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> умение принимать себя и других, не осуждая;
44	Передача мяча во встречных колоннах. Верхняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара, подводящие упражнения. Учебная игра.	1	<input type="checkbox"/> умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
45	Передача сверху и прием снизу двумя руками(У). Верхняя прямая подача по зонам. Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	1	<b>Гражданского воспитания:</b> <input type="checkbox"/> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
46	Нападающий удар(У). Верхняя прямая подача по зонам 5-6-1. Учебная игра. Игра. Помощь в судействе.	1	<input type="checkbox"/> активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны
47	Нападающий удар. Техника группового и индивидуального блокирования. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 51	1	
48	Учебная игра. Развитие координации и специальной выносливости, игра волейбол. Помощь в судействе.	1	
49	ТБ на при занятиях лыжной подготовкой. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км - 3 км.	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b>
50	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	<input type="checkbox"/> осознание ценности жизни;

	Прохождение дистанции 2 км -3 км.		<input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; <b>Трудового воспитания:</b> <input type="checkbox"/> установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
51	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»;	1	
52	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1	
53	Одновременный одношажный ход(У). Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 16	1	
54	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	1	
55	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3 -5 км. с совершенствованием пройденных ходов. Игры и эстафеты на лыжах.	1	
56	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов(У). Повторное прохождение отрез до 400м – максимально.	1	
57	Применение лыжных мазей. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием лыжных ходов.	1	
58	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 4км. Прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №17	1	
59	Попеременный четырехшажный ход. «Гонки с выбыванием». Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 300 м.	1	
60	Коньковый ход без отталкивания руками. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	1	
61	Круговые эстафеты с этапом до 400 м. Медленное передвижение по дистанции – 3	1	



	км.		
62	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 - 5км. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1	
64	ТБ на уроках спортивных игр (б/о). Правила и организация игры баскетбол. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников .	1	<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> <input type="checkbox"/> осознание ценности жизни; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
65	Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча в движении. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №26	1	
66	Броски в движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Бросок одной рукой в прыжке;	1	
67	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок	1	
68	Техника броска мяча одной рукой в движении (У). Штрафной бросок. Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	
69	Штрафной бросок(У).Техника передачи мяча одной рукой снизу, подводящие упражнения. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 19, 20	1	
70	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пол. Техника передачи мяча одной рукой снизу(У). Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	
71	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. Игра.	1	
72	ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра..	1	

73	Прием мяча отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Учебная игра	1		
75	Нападающий удар. Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	1		
76	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Блокирование Учебная игра	1		
77	Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1		
78	Нападающий удар(У). Верхняя прямая подача по зонам(У). Прием мяча снизу после подачи. Атакующие удары против блокирующего. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 7,8, 10	1		
79	ТБ уроках спортивных игр (б/о). Правила и организация игры баскетбол. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника . Техника передачи мяча одной рукой сбоку .	1		
81	Техника передачи мяча одной рукой сбоку(У). Штрафной бросок. Развитие координационных способностей . Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 27	1		
82	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником. Игровые задания.	1		
83	Нападение быстрым прорывом. Совершенствование элементов баскетбола. Круговая тренировка.	1		
84	Игра в баскетбол. Итоги.	1		
85	ТБ на уроках спортивных игр. Основные приемы и правила игры. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Цифровая	1		<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального</b>

	образовательная платформа "Российская электронная школа" урок №35		<b>благополучия:</b> <input type="checkbox"/> осознание ценности жизни; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Развитие физических качеств:	1		
87	Техника удара по мячу серединой лба, подводящие упражнения. Развитие быстроты и ловкости.	1		
88	Техника удара по мячу серединой лба. Остановки мяча подошвой. Развитие быстроты и ловкости. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 40	1		
89	Удар по мячу серединой лба(У). Техника остановки, опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие координационных способностей	1		
90	Техника остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы . Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств.	1		
91	Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы(У) . Развитие физических качеств . Игра в мини-футбол по правилам. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 44	1		
92	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега . Высокий и низкий старт. Челночный бег 3 x 10 (У) .	1		<b>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> <input type="checkbox"/> осознание ценности жизни; <input type="checkbox"/> ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); <input type="checkbox"/> осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда
93	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 . Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
94	Высокий старт и стартовый разгон от 60 до 70 метров. Бег 60м(У). Развитие силовых, скоростных качеств. Встречная эстафета. Правила самоконтроля и гигиены.	1		
95	Бег 100 (У). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 4	1		
96	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		

	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		для физического и психического здоровья;
97	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега(У). Развитие быстроты. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.	1	
98	Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро +100 медленно. Спортивные игры.	1	
99	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	
101	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102	Повторный бег с повышенной скоростью. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, Бег 1000 метров – на результат. Цифровая образовательная платформа "Российская электронная школа" урок № 9	1	

МАОУ "УСТАНСКАЯ СОШ", Охотникова Наталья Евгеньевна  
21.09.2021 15:39 (MSK), Простая подпись