



ДЕПАРТАМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХМАО – ЮГРЫ



АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХМАО – ЮГРЫ
«ЮГРАМЕГАСПОРТ»



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ

ЛЫЖНЯ
РОССИИ
2020
XXXVIII ВСЕРОССИЙСКАЯ
МАССОВАЯ ЛЫЖНАЯ
ГОНКА

ДИПЛОМ



НАГРАЖДАЕТСЯ

Набетова Тамира

занявший(ая) 1 место

в XXXVIII открытой Всероссийской массовой
лыжной гонке «Лыжня России-2020»

в возрастной группе: дев. 2008 г.р и младше

на дистанции: 2 км

с результатом: 7:06

08 февраля 2020 года

Директор



С.И. Артамонов

ЮГРА ВЫБИРАЕТ СПОРТ! #ЮГРАМЕГАСПОРТ

П Р И К А З

20 февраля 2023

№ СТШ-13-185/3

Сургут

О проведении школьной методической
декады науки и творчества
в 2022/2023 учебном году

В соответствии с планом методической работы на 2022/2023 учебный год (приказ № СТШ-13-599/2 от 30.08.2022), Положением о школьной методической декаде науки и творчества МБОУ «Сургутская технологическая школа» (приказ № СТШ-13-181/1 от 09.03.2021), Положением о проведении школьной научно-практической конференции «Поиск и творчество» (приказ № 12-Ш-13-13-638/18 от 15.11.2018 с изменениями от 12.02.2020 приказ № СТШ-13-113/0), Положением об индивидуальном проекте обучающихся 10-11 классов с целью усиления эффективности влияния методического пространства школы на становление и развитие профессиональных компетенций педагогов как основного условия повышения качества образовательного процесса, выявления, развития и поддержки интеллектуально одаренных, талантливых детей, совершенствования навыков исследовательского поведения и развития исследовательских способностей учащихся, обеспечения организационно-методических условий для развития УУД обучающихся, самостоятельного использования их обучающимися в разных видах деятельности, демонстрации своих достижений в самостоятельном освоении избранной области

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести школьную методическую декаду науки и творчества в период с 27.02.2023 по 01.04.2023 согласно плану (Приложение 1).
2. Руководителям предметно-проблемных лабораторий и педагогам предоставить планы проведения мероприятий в рамках методической декады методисту У.Ю. Романюк в срок до 25.02.2023.
3. Утвердить состав организационного комитета по подготовке и проведению конференции и провести научно-практическую конференцию «Поиск и творчество» 04.03.2023 согласно графику (Приложение 2).
4. Провести публичную защиту индивидуальных проектов учащихся 11 классов в рамках проведения научно-практической конференции «Поиск и творчество» и проектов участников школьной научно-практической конференции согласно графику (Приложение 3).
5. Контроль за исполнением приказа возложить на М.В. Червинскую, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

План проведения школьной методической декады в 2022/2023 учебном году

Дата	Направленность	Ответственные
27.02.2023- 04.03.2023	Неделя естественнонаучных дисциплин	Сизова Н.А. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
06.03.2023- 11.03.2023	Неделя русской словесности	Черкашенко Е.В. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
13.03.2023- 18.03.2023	Неделя иностранного языка	Касаева П.В.
20.03.2023- 25.03.2023	Неделя математики и информатики	Фоминых Н.И. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
27.03.2023- 01.04.2023	Неделя дополнительного образования, профориентации, искусства, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности	Тетькова Н.А. Кориннык А.В. учителя ИЗО, музыки, технологии

График проведения школьной научно-практической конференции
«Поиск и творчество» 04.03.2023

№ п/п	Направление	Секция	Время и место проведения	Эксперты
1	Инженерные и точные науки	Техника и инженерное дело, математика, информатика и информационные технологии, робототехника		Председатель: Фоминых Наталья Ивановна Члены комиссии: 1. Илюков Виталий Валерьевич 2. Шуплецов Иван Геннадьевич 3. Литвиненко Тамара Васильевна
2	Естественные науки и современный мир	Биология, экология, химия		Председатель: Сизова Нина Анатольевна Члены комиссии: 1. Зонова Наталья Борисовна 2. Куряева Лариса Евгеньевна 3. Козлова Ирина Геннадьевна
3	Социально-гуманитарные науки и искусство	Русский язык и литература, иностранный язык		Председатель: Касаева Полина Викторовна Члены комиссии: 1. Романюк Ульяна Юрьевна 2. Лебига Ирина Викторовна 3. Азизова Альбина Зиямудиновна
		Творчество и спорт		Председатель: Дементьева Ирина Яковлевна Члены комиссии: 1. Кориннык Александр Васильевич 2. Язовских Людмила Сергеевна 3. Трушина Надежда Ивановна
		История, обществознание, география		Председатель: Булусева Светлана Владимировна Члены комиссии: 1. Рогова Марина Гельевна 2. Коллерова Ирина Васильевна 3. Родионова Светлана Юрьевна
		Социология и психология		Председатель: Жданова Светлана Викторовна Члены комиссии: 1. Хамадиева Айсылу Ильясовна 2. Иванов Михаил Сергеевич 3. Верещак Олеся Владимировна
		Основы безопасности жизнедеятельности		Председатель: Алборов Вардан Генрихович Члены комиссии: 1. Султанов Павел Марсович 2. Курбатов Сергей Викторович

График выступления докладчиков в рамках школьной научно-практической конференции «Поиск и творчество»
Секция «Техника и инженерное дело, математика, информатика и информационные технологии, робототехника»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Попадкин Максим, 11А	3D-моделирование в создании ИНДИ-игры
2	Старков Антон, 11А	Использование VR-технологий при тренировках при оказании первой помощи
3	Гайсин Глеб, 11Б	Киберспортсмен – профессия будущего?
3	Громик Дмитрий, 11Б	Искусственный интеллект - основа будущего
4	Галиев Данил, 11В	Геометрические формы в искусстве
5	Ефанов Андрей, 11В	Криптография для защиты информации
6	Кравцов Кирилл, 11В	Математика в строительстве
7	Сенаторов Виталий, 11В	Телеграмм-бот с базой данных
8	Скороходов Глеб, 11В	Применение фракталов в современном мире
9	Солуянов Никита, 11В	Куда пропадают удаленные файлы?
10	Струихин Сергей, 11В	Автоматизация процессов ухода за растениями в условиях Сити-фермы (зачет)
11	Тверитин Иван, 11В	Роль математических функций в жизни человека
12	Уланов Макар, 11В	Создание приложения для работы с терминологией

Секция «Биология, экология, химия»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Султанова Хошнигар, 11А	Правила употребления витаминов людьми, проживающими в условиях Крайнего Севера
2	Аббасов Адиль, 11Б	Популяризации сортировки бытовых отходов
3	Алиева Милана, 11Б	Сколиоз и его лечение
4	Ханахмедова Эльвира, 11Б	Как сохранить здоровые зубы?
5	Малетыч Ксения, 11Б	От избы к современной квартире
6	Подгорбунских Ксения, 11В	Причины ухудшения зрения. Способы его восстановления.

Секция «Русский язык и литература, иностранный язык»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Никифорова Анастасия, 11А	Английские заимствования в русском языке
2	Нуцалова Гилянханум, 11А	Английский язык – язык для путешественников
3	Романова Ульяна, 11А	Современный сленг в русском языке
4	Слюсаренко Полина, 11А	Восприятие романа «Отцы и дети» через художественный образ
5	Самедова Лейла, 11Б	Добро и зло в русской литературе
6	Буркова Анастасия, 11В	Образ женщины в лейтенентской прозе
7	Закирзянова Алина, 11В	Сравнительный анализ интернет-ресурсов: grammar.io, learn-english-today.com, duolingo, lingualeo
8	Тодорова Полина, 11В	Сленговые выражения современного английского школьника

Секция «Творчество и спорт»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Владыкина Юлия, 11А	Творческое оформление школьного пространства
2	Кирьянов Алексей, 11А	Школьный кино клуб как источник духовно-нравственного воспитания
3	Герке Яна, 11А	Граффити: вандализм или искусство
4	Гайбура Елизавета, 11Б	Роль танца в жизни современного подростка
5	Полозов Евгений, 11Б	Спорт и здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам
6	Трифонова Ева, 11Б	Роль танца в образе девушки
7	Илькив Мария, 11В	Вклад национальной культуры России в национальную мировую культуру на примере русских сувениров (зачет)
8	Халиков Дамир, 11В	Профилактика ожирения среди подростков

Секция «История, обществознание, география»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Балацан Анастасия, 11А	Ненормативная лексика среди подростков
2	Сагдиева Рената, 11А	Исторический маршрут города Сургута
3	Сиваткина Мария, 11А	Влияние общественных процессов на модные тенденции на примере I Мировой войны
4	Карпучева Ирина, 11Б	Великие водопады мира
5	Кудимов Владимир, 11Б	Первая мировая война
6	Зарипова Вилена, 11В	Как СМИ манипулирует сознанием общественности
7	Зарипова Вилера, 11В	Особенности и риски малого бизнеса
8	Синкевич Лев, 11В	Глобальные проблемы человечества
9	Танишева Эвелина, 11В	Смертная казнь: за или против?

Секция «Социология и психология»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Абдуллаева Луиза, 11А	Влияние утомляемости учеников на успеваемость
2	Агишева Диана, 11А	Безбарьерная сред в городе Сургуте
3	Владыкина Антонина, 11А	Цветовое оформление учебных классов и его влияние на восприятие информации
4	Епишев Тимур, 11А	Социальные проблемы современной молодежи
5	Качмала Виктория, 11А	Роль интернета в жизни старшеклассников
6	Михайлова Екатерина, 11А	Влияние социальной среды на психофизическое состояние подростков
7	Шеменюк Надежда, 11А	Способы смягчения противоречий между родителями и их детьми
8	Вартовая Эвелина, 11Б	Агрессия как доминанта поведения подростков
9	Качан Дарья, 11Б	Отношение жителей города Сургута к электронным сигаретам
10	Лялик Павел, 11Б	Тревожность. Как не стать жертвой собственных эмоций?
11	Макаренко Анастасия, 11Б	Как правильно отвечать на грубость?
12	Овчинникова Дарья, 11Б	Взаимоотношения между подростками и их родителями
13	Шапенкова Анна, 11Б	Как выбрать будущую профессию на социально-экономическом профиле
14	Буркова Виктория, 11В	Профессия – спортивный менеджер
15	Галина Нурзиля, 11В	Юность – пора симпатии
16	Кромберг Андрей, 11В	Профилактика суицидального поведения среди подростков
17	Маркелов Максим, 11В	Формирование эффективной команды посредством онлайн-игр
18	Синёв Денис, 11В	Массовая культура и подростки

Секция «Основы безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Аклеев Александр, 11А	Влияние курения POD-систем на здоровье подростков
2	Выхрест роман, 11А	Влияние алкоголя на успеваемость школьников
3	Зороглян Хачатур, 11А	Сотовый телефон и его влияние на жизнь человека
4	Мамчур Степан, 11А	Анализ киберпреступности. Профилактические меры по борьбе с киберпреступностью.
5	Сарваров Илья, 11А	Безопасность в интернете
6	Гаспарьян Роман, 11Б	Противодействие терроризму
7	Гусаченко Александр, 11Б	Информационная безопасность в сети интернет
8	Муллахметова Алина, 11Б	Радиационные загрязнения
9	Плишкин Данил, 11Б	Терроризм: география и история его возникновения
10	Сташкевич Карина, 11Б	Как защититься от кибербуллинга?
11	Егошина Екатерина, 11В	Как обезопасить себя от деструктивного общения в интернете?
12	Хакимова Ангелина, 11В	Стрельба в школе. Как выявить потенциального стрелка?

П Р И К А З

21 февраля 2024

№ СТШ-13-109/4

Сургут

О внесении изменений
в приказ от 12.02.2024
№ СТШ-13-90/4

В связи с необходимостью изменений состава экспертной комиссии и состава
секции «Творчество и спорт»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в Приказ от 12.02.2024г. № СТШ-13-90/4.

2. В Приложении 2 к Приказу от 12.02.2024г № СТШ-13-90/4 изменить состав
экспертной комиссии секции «Техника и инженерное дело, математика, информатика и
информационные технологии, робототехника» и читать в следующей редакции:

«Члены комиссии: Литвиненко Тамара Васильевна, Герасимова Айсылу Рифовна,
Колпаков Александр Алексеевич»

3. В секции «Творчество и спорт» заменить председателя и члена экспертной
комиссии и читать в следующей редакции:

«Председатель: Демидова Светлана Николаевна. Члены жюри: Язовских Людмила
Сергеевна, Кориннык Александр Васильевич, Прокопович Юлия Рамильевна».

4. В Приложении 3 к Приказу от 12.02.2024г изменить состав докладчиков: Алиеву
А., учащуюся 11 А класса перевести из секции «Социология и психология» в секцию
«Творчество и спорт».

5. Контроль за исполнение настоящего приказа оставляю за собой.

И.о директора



М.В. Косолович

Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 - К класса с задержкой психического развития составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

с учётом:

7. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

8. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

9. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
- уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе.

Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

-освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;

-развитию эффективного общения;

-развитию управленческих способностей;

-формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;

-приобретению социокультурного опыта.

Формы реализации воспитательного потенциала урока:

-проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;

-проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;

-подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;

-работа с текстами на основе базовых ценностей;

-использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования учащихся, потому что музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных классов. Музыкальное обучение формирует у школьников целостное представление об искусстве, позволяет сформировать эстетическое представление о наиболее известных и популярных произведениях великих композиторов, научить передавать свои впечатления от восприятия музыкальных произведений.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Дифференцированный подход в обучении выделен, как один из основных педагогических подходов. Обучение в таких классах предполагает использование разных по трудности и сложных заданий для достижения уровня знаний не ниже стандарта.

Основными методами обучения классов с адаптированной образовательной программой являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный. Занятия музыкой способствуют развитию нравственных качеств школьника, адаптации его в обществе. В связи с этим в основе обучения музыке и пению заложены следующие **принципы**:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При составлении рабочей программы отдельной графой выделены приемлемые для данных классов **средства адаптации**:

- изменение темпа изложения материала;
- организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное);
- использование наглядных материалов, средств ТСО;
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля;
- приемы поиска дополнительной информации;
- частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, наблюдение);
- обучение порциями.

К числу важнейших направлений коррекционно-воспитательного воздействия на учащихся с ограниченными возможностями здоровья относятся:

- коррекция недостатков развития познавательных процессов;
- коррекция речевого развития;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- коррекция нарушения моторики, физического развития;
- коррекция социального поведения.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

Место предмета в базисном учебном плане.

Согласно действующему федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру 9 классе с АООП предусмотрено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Тематический план курса для 9 класса

№	основные разделы	количество часов
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3
11	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки	4
1 полугодие		48
2 полугодие		57
Итого:		105

Требования к результатам обучения

Личностными результатами изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

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

Предметными результатами изучения физической культуры являются:

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

ражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ученик научится	ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; • 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; • 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; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • 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.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
--------------------------------------	----------------

Метапредметные	Оценочные листы
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Личностные	Наблюдение

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. 2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с. 3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с. 4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с. 5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с. 6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с. 7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

Средства адаптации образовательной среды к признакам ЗПР

№ п/п	Признаки ЗПР	Средства адаптации
1	<p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. 2. Приемы поиска дополнительной информации. 3. Использование наглядных материалов, средств ТСО. 4. Изменение темпа изложения материала. 5. Использование разнообразных по характеру, форме, цвету, размеру пособий. <p><u>Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!</u></p>
2	<p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение элементов самостоятельной работы с учебником (найти объяснение в тексте, найти в тетради аналогичную задачу и др.), использование предметного указателя. 2. Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение). 3. Подбор заданий на узнавание предмета по совокупности частей и его элементов, выделение существенных признаков изображения предмета. 4. Приемы смысловой переработки текста (выделение в учебном материале исходных идей, принципов, законов). 5. Использование образцов для оформления работ.
3	<p>Особенностях памяти у детей с ЗПР отличается тем, что они</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение,

	значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.	<p>запись, наблюдение).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Применение мнемотехники. 3. Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
4	Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы культуры чтения и культуры слушания (выписка, план, тезис).
5	Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое <u>мышление</u> . К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение порциями. 2. Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной деятельности (план решения задачи, как сделать записи, расчеты и др.). 3. Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
 4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
 5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.
- с учётом:*
6. Примерной программы по физической культуре.
 7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
 8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2017.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Обязательная часть							
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525
Итого		3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

Результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p>Знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
--	--

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета ***(промежуточная аттестация)*** по итогам года проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах .

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15

4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
6 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
7 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	22
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	19
Итого: 105		
8 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		
9 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2017г.).
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://nsportal.ru/ http://planeta.tspu.ru/
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
 4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
 5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.
- с учётом:**
6. Примерной программы по физической культуре.
 7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
 8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2015.

Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год		Итого
		10 класс	11 класс	
Обязательная часть				
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	210
Итого		3/105	3/105	210

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 13.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неформальных способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической

подготовки;

2. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; 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; 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; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. 	<ul style="list-style-type: none"> 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; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; 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.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Личностные	Наблюдения (ведение «Карточек здоровья», дневника «Самоконтроля»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной

	презентации.
Предметные	тестирование, опрос, анкетирование, выполнение контрольных упражнений, написание рефератов на выбранную тему, судейство в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Спортивные игры

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

Тематический план курса

№	Основные разделы	Количество часов
10 класс		
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3

11	Легкая атлетика Прыжки	4
Итого: 105		
11 класс		
1	Легкая атлетика Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	Легкая атлетика. Длительный бег	11
9	Легкая атлетика Спринтерский бег	8
10	Легкая атлетика Метание	3
11	Легкая атлетика Прыжки	4
Итого: 105		

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2015г.).
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2009 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

	<p>6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.</p> <p>7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</p> <p>8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.</p> <p>9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</p> <p>10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</p> <p>11. Журнал «Физическая культура в школе».</p>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<p>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki</p> <p>2. Сайты:</p> <p>http://festival.1september.ru/</p> <p>http://nsportal.ru/</p> <p>http://planeta.tspu.ru/</p>
Учебно-практическое оборудование	<p>Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.</p>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2022 № СТШ-13-633/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего
образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

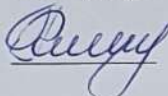
Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2022 № 2

Сургут, 2022

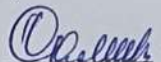
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 / И. Н. Ратикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор  / Л.М. Самигуллина

Приказ от 31.08.2020 № 12-Ш13-13-407/20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 9 класса

с адаптированной основной образовательной программой

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 14 к основной образовательной программе начального общего образования)

Учитель

Кориннык А. В.

Рассмотрено на заседании ППЛ
физической культуры и спорта

Протокол от 30.08.2020/ № 1

руководитель ППЛ  / А. В. Кориннык

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 5-9 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Автор(ы):

А.М. Надыршин, Догузов, Ю.В. Буренин, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов А.В. Воронин, А.В. Кориннык, А.А. Тарасов

Педагоги, реализующие программу:

Ю.В. Буренин, Ч.И. Догузов, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов, А.В. Воронин, А.А. Тарасов, А.М. Надыршин

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Коринник, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023

ГРАМОТА

награждается

[REDACTED]

за III место

набравший (ая) 372 очков в III ступени

в фестивале ВФСК «ГТО» среди обучающихся образовательных учреждений города Сургута

Директор
МБУ ЦФП «Надежда»



В.А. Павлова

г. Сургут
2023



ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Депорт
Теря
(подлинник хранится в федеральном архиве субъекта Российской Федерации)

УДОСТОВЕРЕНИЕ № ДМ 943383

Мабунин
Талия
Александрович

НАГРАЖДЕН(А)
БРОНЗОВЫМ ЗНАКОМ ОТЛИЧИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
СТУПЕНИ

Приказ № 3 от 02.08.2022 № 50/100
Александрович
(Ф.И.О.)
02.08.2022 г.

П Р И К А З

20 февраля 2023

№ СТШ-13-185/Б

Сургут

О проведении школьной методической
декады науки и творчества
в 2022/2023 учебном году

В соответствии с планом методической работы на 2022/2023 учебный год (приказ № СТШ-13-599/2 от 30.08.2022), Положением о школьной методической декаде науки и творчества МБОУ «Сургутская технологическая школа» (приказ № СТШ-13-181/1 от 09.03.2021), Положением о проведении школьной научно-практической конференции «Поиск и творчество» (приказ № 12-Ш-13-13-638/18 от 15.11.2018 с изменениями от 12.02.2020 приказ № СТШ-13-113/0), Положением об индивидуальном проекте обучающихся 10-11 классов с целью усиления эффективности влияния методического пространства школы на становление и развитие профессиональных компетенций педагогов как основного условия повышения качества образовательного процесса, выявления, развития и поддержки интеллектуально одаренных, талантливых детей, совершенствования навыков исследовательского поведения и развития исследовательских способностей учащихся, обеспечения организационно-методических условий для развития УУД обучающихся, самостоятельного использования их обучающимися в разных видах деятельности, демонстрации своих достижений в самостоятельном освоении избранной области

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести школьную методическую декаду науки и творчества в период с 27.02.2023 по 01.04.2023 согласно плану (Приложение 1).
2. Руководителям предметно-проблемных лабораторий и педагогам предоставить планы проведения мероприятий в рамках методической декады методисту У.Ю. Романюк в срок до 25.02.2023.
3. Утвердить состав организационного комитета по подготовке и проведению конференции и провести научно-практическую конференцию «Поиск и творчество» 04.03.2023 согласно графику (Приложение 2).
4. Провести публичную защиту индивидуальных проектов учащихся 11 классов в рамках проведения научно-практической конференции «Поиск и творчество» и проектов участников школьной научно-практической конференции согласно графику (Приложение 3).
5. Контроль за исполнением приказа возложить на М.В. Червинскую, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Исп. М.В. Червинская

План проведения школьной методической декады в 2022/2023 учебном году

Дата	Направленность	Ответственные
27.02.2023- 04.03.2023	Неделя естественнонаучных дисциплин	Сизова Н.А. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
06.03.2023- 11.03.2023	Неделя русской словесности	Черкашенко Е.В. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
13.03.2023- 18.03.2023	Неделя иностранного языка	Касаева П.В.
20.03.2023- 25.03.2023	Неделя математики и информатики	Фоминых Н.И. Седых Л.Г. Бродникова О.В.
27.03.2023- 01.04.2023	Неделя дополнительного образования, профориентации, искусства, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности	Тетькова Н.А. Кориннык А.В. учителя ИЗО, музыки, технологии

График проведения школьной научно-практической конференции
«Поиск и творчество» 04.03.2023

№ п/п	Направление	Секция	Время и место проведения	Эксперты
1	Инженерные и точные науки	Техника и инженерное дело, математика, информатика и информационные технологии, робототехника		Председатель: Фоминых Наталья Ивановна Члены комиссии: 1. Илюков Виталий Валерьевич 2. Шуплецов Иван Геннадьевич 3. Литвиненко Тамара Васильевна
2	Естественные науки и современный мир	Биология, экология, химия		Председатель: Сизова Нина Анатольевна Члены комиссии: 1. Зонова Наталья Борисовна 2. Куряева Лариса Евгеньевна 3. Козлова Ирина Геннадьевна
3	Социально-гуманитарные науки и искусство	Русский язык и литература, иностранный язык		Председатель: Касаева Полина Викторовна Члены комиссии: 1. Романюк Ульяна Юрьевна 2. Лебига Ирина Викторовна 3. Азизова Альбина Зиямудиновна
		Творчество и спорт		Председатель: Дементьева Ирина Яковлевна Члены комиссии: 1. Кориннык Александр Васильевич 2. Язовских Людмила Сергеевна 3. Трушина Надежда Ивановна
		История, обществознание, география		Председатель: Булусева Светлана Владимировна Члены комиссии: 1. Рогова Марина Гельевна 2. Коллерова Ирина Васильевна 3. Родионова Светлана Юрьевна
		Социология и психология		Председатель: Жданова Светлана Викторовна Члены комиссии: 1. Хамадиева Айсылу Ильясовна 2. Иванов Михаил Сергеевич 3. Верещак Олеся Владимировна
				Председатель: Голева Александра Валерьевна Члены комиссии: 1. Вундер Альбина Наильевна 2. Федорова Людмила Маратовна 3. Пальянова Лариса Анатольевна
	Основы безопасности жизнедеятельности		Председатель: Алборов Вардан Генрихович Члены комиссии: 1. Султанов Павел Марсович 2. Курбатов Сергей Викторович	

График выступления докладчиков в рамках школьной научно-практической конференции «Поиск и творчество»
Секция «Техника и инженерное дело, математика, информатика и информационные технологии, робототехника»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Попадкин Максим, 11А	3D-моделирование в создании ИНДИ-игры
2	Старков Антон, 11А	Использование VR-технологий при тренировках при оказании первой помощи
3	Гайсин Глеб, 11Б	Киберспортсмен – профессия будущего?
3	Громик Дмитрий, 11Б	Искусственный интеллект - основа будущего
4	Галиев Данил, 11В	Геометрические формы в искусстве
5	Ефанов Андрей, 11В	Криптография для защиты информации
6	Кравцов Кирилл, 11В	Математика в строительстве
7	Сенаторов Виталий, 11В	Телеграмм-бот с базой данных
8	Скороходов Глеб, 11В	Применение фракталов в современном мире
9	Солуянов Никита, 11В	Куда пропадают удаленные файлы?
10	Струихин Сергей, 11В	Автоматизация процессов ухода за растениями в условиях Сити-фермы (зачет)
11	Тверитин Иван, 11В	Роль математических функций в жизни человека
12	Уланов Макар, 11В	Создание приложения для работы с терминологией

Секция «Биология, экология, химия»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Султанова Хошнигар, 11А	Правила употребления витаминов людьми, проживающими в условиях Крайнего Севера
2	Аббасов Адиль, 11Б	Популяризации сортировки бытовых отходов
3	Алиева Милана, 11Б	Сколиоз и его лечение
4	Ханахмедова Эльвира, 11Б	Как сохранить здоровые зубы?
5	Малетыч Ксения, 11Б	От избы к современной квартире
6	Подгорбунских Ксения, 11В	Причины ухудшения зрения. Способы его восстановления.

Секция «Русский язык и литература, иностранный язык»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Никифорова Анастасия, 11А	Английские заимствования в русском языке
2	Нуцалова Гилянханум, 11А	Английский язык – язык для путешественников
3	Романова Ульяна, 11А	Современный сленг в русском языке
4	Слюсаренко Полина, 11А	Восприятие романа «Отцы и дети» через художественный образ
5	Самедова Лейла, 11Б	Добро и зло в русской литературе
6	Буркова Анастасия, 11В	Образ женщины в лейтенентской прозе
7	Закирзянова Алина, 11В	Сравнительный анализ интернет-ресурсов: grammar.io, learn-english-today.com, duolingo, lingualeo
8	Тодорова Полина, 11В	Сленговые выражения современного английского школьника

Секция «Творчество и спорт»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Владыкина Юлия, 11А	Творческое оформление школьного пространства
2	Кирьянов Алексей, 11А	Школьный кино клуб как источник духовно-нравственного воспитания
3	Герке Яна, 11А	Граффити: вандализм или искусство
4	Гайбура Елизавета, 11Б	Роль танца в жизни современного подростка
5	Полозов Евгений, 11Б	Спорт и здоровый образ жизни как альтернатива вредным привычкам
6	Трифоновна Ева, 11Б	Роль танца в образе девушки
7	Илькив Мария, 11В	Вклад национальной культуры России в национальную мировую культуру на примере русских сувениров (зачет)
8	Халиков Дамир, 11В	Профилактика ожирения среди подростков

Секция «История, обществознание, география»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Балацан Анастасия, 11А	Ненормативная лексика среди подростков
2	Сагдиева Рената, 11А	Исторический маршрут города Сургута
3	Сиваткина Мария, 11А	Влияние общественных процессов на модные тенденции на примере I Мировой войны
4	Карпучева Ирина, 11Б	Великие водопады мира
5	Кудимов Владимир, 11Б	Первая мировая война
6	Зарипова Вилена, 11В	Как СМИ манипулирует сознанием общественности
7	Зарипова Вилера, 11В	Особенности и риски малого бизнеса
8	Синкевич Лев, 11В	Глобальные проблемы человечества
9	Танишева Эвелина, 11В	Смертная казнь: за или против?

Секция «Социология и психология»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Абдуллаева Луиза, 11А	Влияние утомляемости учеников на успеваемость
2	Агишева Диана, 11А	Безбарьерная среда в городе Сургуте
3	Владыкина Антонина, 11А	Цветовое оформление учебных классов и его влияние на восприятие информации
4	Епишев Тимур, 11А	Социальные проблемы современной молодежи
5	Качмала Виктория, 11А	Роль интернета в жизни старшеклассников
6	Михайлова Екатерина, 11А	Влияние социальной среды на психофизическое состояние подростков
7	Шеменюк Надежда, 11А	Способы смягчения противоречий между родителями и их детьми
8	Вартовая Эвелина, 11Б	Агрессия как доминанта поведения подростков
9	Качан Дарья, 11Б	Отношение жителей города Сургута к электронным сигаретам
10	Лялик Павел, 11Б	Тревожность. Как не стать жертвой собственных эмоций?
11	Макаренко Анастасия, 11Б	Как правильно отвечать на грубость?
12	Овчинникова Дарья, 11Б	Взаимоотношения между подростками и их родителями
13	Шапенкова Анна, 11Б	Как выбрать будущую профессию на социально-экономическом профиле
14	Буркова Виктория, 11В	Профессия – спортивный менеджер
15	Галина Нурзиля, 11В	Юность – пора симпатии
16	Кромберг Андрей, 11В	Профилактика суицидального поведения среди подростков
17	Маркелов Максим, 11В	Формирование эффективной команды посредством онлайн-игр
18	Синёв Денис, 11В	Массовая культура и подростки

Секция «Основы безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Фамилия, имя докладчика, класс	Тема доклада
1	Аклеев Александр, 11А	Влияние курения POD-систем на здоровье подростков
2	Выхрест роман, 11А	Влияние алкоголя на успеваемость школьников
3	Зороглян Хачатур, 11А	Сотовый телефон и его влияние на жизнь человека
4	Мамчур Степан, 11А	Анализ киберпреступности. Профилактические меры по борьбе с киберпреступностью.
5	Сарваров Илья, 11А	Безопасность в интернете
6	Гаспарьян Роман, 11Б	Противодействие терроризму
7	Гусаченко Александр, 11Б	Информационная безопасность в сети интернет
8	Муллахметова Алина, 11Б	Радиационные загрязнения
9	Плишкин Данил, 11Б	Терроризм: география и история его возникновения
10	Сташкевич Карина, 11Б	Как защититься от кибербуллинга?
11	Егошина Екатерина, 11В	Как обезопасить себя от деструктивного общения в интернете?
12	Хакимова Ангелина, 11В	Стрельба в школе. Как выявить потенциального стрелка?



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ

ДИПЛОМ

награждается

МБОУ «Сургутская технологическая школа»

за III место в волейболе муниципального этапа
Всероссийских спортивных игр школьников
«Президентские спортивные игры»
среди юношей 2006-2007 г.р. в 2022/23 учебном году

Директор

МАУ "Информационно-организационный центр"

С.П. Гончарова





ДЕПАРТАМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХМАО – ЮГРЫ



АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХМАО – ЮГРЫ
«ЮГРАМЕГАСПОРТ»

ЮМС
ОБЛАСТНОЙ

ПРАВИТЕЛЬСТВО
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Пашков Кирилл Алексеевич

за 1 место

во Всероссийском дне бега
«Кросс Нации-2022»

в возрастной группе: 13-14 лет

на дистанции: 3000 м

с результатом: 10.07

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

Директор
Департамента



С.И. Артамонов

ЮГРА ВЫБИРАЕТ СПОРТ! #ЮГРАМЕГАСПОРТ

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для специальных (коррекционных) 9 классов VII вида

3 часа в неделю.

№ п\п	Дата		Тема	Основное содержание урока	Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой
	план	факт			
	9 ж	9 ж			
Легкая атлетика Спринтерский бег (10ч)					
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.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
4 5			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.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
6 7			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.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование

				метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности. Обучение порциями.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
Метание (3ч)					
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Использование наглядных материалов, средств ТСО.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Обучение порциями.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы! Изменение темпа изложения материала.
Прыжки (4ч)					
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. 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.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации.
16			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в

					форме беседы!
17			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое). Частая смена видов учебной деятельности
Длительный бег (11ч)					
18 19			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. Спортивные игры.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
20 21			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.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Изменение темпа изложения материала. Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
Баскетбол (21ч)					

29 30			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
31 32 33			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
34 35 36			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
37 38			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
39 40			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порция-ми. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
41 42			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
43 44			Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на

				командные тактические действия. Учебная игра.	использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
45 46			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	Организация повторения (периодическое) Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Обучение порциями.
47 48			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
49			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
Гимнастика (14ч)					
50 51			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
52 53			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
54 55			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения

				ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
56 57			Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
58 59			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
60 61			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
62 63			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. 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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
Волейбол (16)					
64 65			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование

				освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
66 67			Прием и передача мяча.		Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
70 71			Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности
72 73			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
74 75			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
76 77			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
78			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Приемы сосредоточения внимания,

79				Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
Легкая атлетика. Длительный бег (11ч)					
80 81			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
82 83			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.	Приемы сосредоточения внимания: умение слушать. Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности.
84 85			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
86 87			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Формирование умения порции-дать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
88 89			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.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.

90			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег (8ч)					
91 92			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
93 94			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.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
95 96			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.	Частая смена видов учебной деятельности Организация повторения (текущее). Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать
97			Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
98			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
Метание (3ч)					
99			Развитие скоростно-силовых	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	Приемы поиска дополнительной

			качеств.	беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	информации. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
100 101			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Организация повторения (заключительное). Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
Прыжки (4ч)					
102 103			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.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Формирование умения наблюдать
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного	Организация повторения (заключительное) Приемы поиска дополнительной информации. Формирование умения наблюдать

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (девушки)– 3 часа в неделю.

№ п/п	Дата		Тема	Основное содержание урока
	план	факт		
	10 А	10 А		
Легкая атлетика Спринтерский бег				
1.			Вводный 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.
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).
4 5			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.
6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метание				
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
Прыжки				
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. 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.
16			Прыжок в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
17			Прыжок в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
Длительный бег				

18 19			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. Спортивные игры.
20 21			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.
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м – девушки. История отечественного спорта.
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
Баскетбол				
29 30			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31 32			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33 34			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
35 36			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
37 38			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
39 40			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
41 42			Тактика игры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
43 44			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
45			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
46				
47			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
Гимнастика				
48			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
49				
50			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
51				
52			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
53				
54			Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
55				
56			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
57				
58			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
59				
60			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. 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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
61				
Волейбол				
62			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
63				

64 65			Прием и передача мяча.	
66 67			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
70 71			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
72 73			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
74 75			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
76 77			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
<i>Лыжная подготовка</i>				
78			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
79			Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
80			Одновременный одношажный ход	Выполнить комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Освоить одновременный одношажный ход.
81			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
82			Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
83			Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
84 85			Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
86			Способы подъемов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъемов лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.

87			Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
88			Лыжные гонки на дистанцию 1-2 км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
Легкая атлетика.				
Длительный бег				
89			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
90			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.
91				
92			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.
93				Разнообразные прыжки и многоскоки.
94			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
95				
96			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.
97			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
Легкая атлетика.				
Спринтерский бег				
98			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).
99			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.
100				
101			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
Метание				
102			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
103				
Прыжки				
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов (девушки)– 3 часа в неделю.

№ п/п	Дата		Тема	Основное содержание урока
	план	факт		
	11 А	11 А		
Легкая атлетика Спринтерский бег				
1.			Вводный 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.
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).
4 5			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.
6 7			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.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Метание				
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
Прыжки				
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. 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.
16			Прыжок в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
17			Прыжок в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

Длительный бег				
18			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. Спортивные игры.
20			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.
22			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
24			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
27			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
Баскетбол				
29			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
35			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
37			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
39			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
41			Тактика игры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

43 44			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
45 46			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
47			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
Гимнастика				
48 49			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
50 51			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
52 53			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
54 55			Упражнения в вися	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
56 57			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
58 59			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
60 61			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. 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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
Волейбол				
62 63			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте

				индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
64 65			Прием и передача мяча.	
66 67			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
70 71			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
72 73			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
74 75			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
76 77			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
Лыжная подготовка				
78			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
79			Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
80			Одновременный одношажный ход	Выполнить комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Освоить одновременный одношажный ход.
81			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
82			Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
83			Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
84 85			Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
86			Способы подъемов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах.

				Изучение подъемов лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
87			Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
88			Лыжные гонки на дистанцию 1-2 км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
Легкая атлетика.				
Длительный бег				
89			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
90			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.
91				
92			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.
93				Разнообразные прыжки и многоскоки.
94			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
95				
96			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.
97			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
Легкая атлетика.				
Спринтерский бег				
98			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).
99			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.
100				
101			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
Метание				
102			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
103				
Прыжки				
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного

