

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация Верхнекамского муниципального округа

МКОУ СОШ п.Рудничный

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023
протокол №01

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ
п.Рудничный
от 31.08.2023 №63-о/д

**Мищикина
Елена Ивановна**

Подписано цифровой
подписью: Мищикина Елена
Ивановна
Дата: 2023.08.31 10:11:40 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Рудничный 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2015);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2015 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2019–2023 гг.

Цели и задачи реализации программы

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

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней 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 средней 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.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Содержание программы отобрано в соответствии:

- с учебным планом общеобразовательного учреждения;
- с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего 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 знанием и мышлением, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»;
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

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

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической

подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 3 часа в неделю в 11 классе. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы	11 кл
Теоретические сведения	В процессе уроков
Легкая атлетика	30
Гимнастика	21
Спортивные игры Баскетбол	15
Спортивные игры Волейбол	15
Лыжная подготовка	21
ИТОГО:	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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 физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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

Предметные результаты 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание учебного предмета

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. ГТО.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоления препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетки.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование

(индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками, сдача нормативов Всероссийского спортивно – оздоровительного комплекса ГТО .

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши

Тесты	Оценка в бал.	
	5	4
Бег 60 м (с)	8,4	8,5
Бег 100 м (с)	14,4	15,1
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45
Прыжок в длину с места (см)	230	220
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7

Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

Девушки

Тесты	Оценка в бал	
	5	4
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2015г., Издательство «Просвещение».

2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015г
5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г
6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2013г
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.
9. Кириченко С.Н. Под ред. Перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
10. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г-
11. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2018 – 2023гг. Распоряжение Правительства РФ от 31.12.2015 г. №1577

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебно-тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	тема урока	Тип урока	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика 12 часов.				
Универсальные учебные действия:				
Предметные:				
-осваивать универсальные основные понятия и термины навыков легкой атлетики.				
-осваивать технику упражнений.				
-понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств.				
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.				
- овладевать основами технических действий при беге, прыжках, метании, подготовка а слаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»				
Метапредметные:				
-знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.				
-уметь определять цели и задачи обучения на уроках.				
-планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия				
- Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности				
-Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями				
Личностные:				
-Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений				
исправлению				
-Формирование положительного отношения к учению.				
-управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.				
-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.				
1	Эстафетный бег. Бег 100м. Старт, стартовый разгон. ТБ на уроке физической культуры.	урок открытия нового знания.	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег. Бег 100 м. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.60x2 Биохимические основы бега.	Знать технику безопасности на занятиях. Выполнять эстафетный бег.

2	Эстафетный бег. Бег 100м. Старт, стартовый разгон. Финиширование.	урок общеметодологической направленности	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры. Бег в равномерном и переменном темпе 100м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50x4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.	Взаимодействовать со сверстниками. Осваивать универсальные умения в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Разгон.
3	Эстафетный бег. Бег 100м. Старт, стартовый разгон. Финиширование.	урок общеметодологической направленности	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры. Бег в равномерном и переменном темпе 100м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50x4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.	Взаимодействовать со сверстниками. Осваивать универсальные умения в процессе учебной деятельности. Определять и устранять типичные ошибки. Разгон.
4	Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Бег 1200м. Эстафетный бег.	урок общеметодологической направленности	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100 м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.	Знать основы законодательства в области физической культуры и спорта. Оказывать помощь сверстникам в выполнении новых упражнений, уметь анализировать выполнение упражнений, выявлять ошибки и помогать их исправлению.
5	Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Бег 1200м. Эстафетный бег.	урок развивающего контроля	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100 м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.	Знать основы законодательства в области физической культуры и спорта. Оказывать помощь сверстникам в выполнении новых упражнений, уметь анализировать выполнение упражнений, выявлять ошибки и помогать их исправлению.
6	Многоскоки. Прыжок в длину. Бег 200м. Метание гранаты	урок общеметодологической направленности	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»	Знать и раскрывать понятия спортивной деятельности и использовать основы в самостоятельных занятиях. Уметь выполнять специальные упражнения.
7	Многоскоки. Прыжок в длину. Бег 200м. Метание гранаты.	урок развивающего контроля	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»	Знать и раскрывать понятия спортивной деятельности и использовать основы в самостоятельных занятиях. Уметь выполнять специальные упражнения.

8	Много с коки. Прыжок в длину. Бег 1500м. Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок открытия нового знания.	Бег с ускорением, изменением направления темпа и ритма шагов. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Бег 1500м. Прыжок в длину. Метание гранаты. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.	Уметь выполнять специальные метания, бега и прыжков.
9	Многоскоки. Прыжок в длину. Бег 300м. Метание гранаты	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Прыжок в длину.ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры футбол и волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять специальные метания, бега и прыжков.
10	Многоскоки. Прыжок в длину. Бег 300м. Метание гранаты	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Прыжок в длину.ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры футбол и волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять специальные метания, бега и прыжков.
11	Многоскоки. Прыжок в длину. Бег 200м. Метание гранаты	урок развивающего контроля	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно -силовых качеств. Эстафетный бег 4х50м. Развитие выносливости бег до 10 мин.	Уметь выполнять специальные метания, бега и прыжков.
12	Бег 3000м-юноши, 2000-девушки	урок рефлексии	Развитие скоростной выносливости. Бег 500м. развитие общей выносливости бег 3000 (м), 2000 (д).Метание гранаты. Спортивные игры.	Уметь выполнять специальные метания, бега и прыжков.

Волейбол – 15 часов.

Универсальные учебные действия:

Предметные:

- Знать, стойки и перемещения игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила.

Метапредметные:

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

Личностные:

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов

13	Стойка, подачи, нападающий удар. ТБ на уроках волейбола.	урок открытия нового знания.	Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Знать технику безопасности на правила соревнований по волейболу. Уметь выполнять нападающий прием в волейболе: стойки и передачи
----	--	------------------------------	---	--

27	Учебная игра. Блокирование.	урок рефлексии	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	Знать технические приемы в перемещения игрока. Уметь мяча сверху двумя руками в мяча снизу двумя руками, вер ,нижняя прямая подача.
----	--------------------------------	----------------	--	---

Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.

Универсальные учебные действия:

Предметные:

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, техника
- Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений

Метапредметные:

- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
- Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, выбирать физические упражнения и определять их дозировку по качеству, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности

Личностные:

- Формирование положительного отношения к учению.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать

28	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне. ТБ на уроках гимнастики.	урок открытия нового знания.	Тб на уроках гимнастики. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	Знать технику безопасности. Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, оп
29	Ритмическая гимнастика. Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок общеметодологической направленности	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д)	Знать достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, знать строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, оп
30	Ритмическая гимнастика. Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок общеметодологической направленности	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д)	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, прыжок.
31	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок развивающего контроля	Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, оп
32	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок общеметодологической направленности	Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	Знать комплексы ритмической гимнастики для глаз, физкультурно-оздоровительные комплексы релаксации и аутотренинга.
33	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок общеметодологической направленности	Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастических снарядах, оп

34	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне.	урок открытия нового знания.	Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой.	Знать комплексы упражнений нарушенной опорно—двигательной регуляции массы тела и телосложения. Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
35	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне. Прыжок через «коня»	урок общеметодологической направленности	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне(д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д). Упражнения с гириями (м). Развитие силы.	Знать упражнения ритмическими танцевальными движениями. Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
36	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне. Прыжок через «коня»	урок развивающего контроля	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне(д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д). Упражнения с гириями (м). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
37	Гимнастические комбинации на перекладине, брусьях и бревне. Прыжок через «коня»	урок общеметодологической направленности	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне(д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д). Упражнения с гириями (м). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
38	Прыжок через «коня» Акробатические комбинации.	урок общеметодологической направленности	Прыжок через «коня». Акробатика (м,д). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и само страховки при падении.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.

39	Прыжок через «коня» Акробатические комбинации.	урок общеметодологической направленности	Прыжок через «коня». Акробатика (м,д). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и само страховки при падении.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
40	Полоса препятствий. Лазание по канату в 2 приема. Акробатика.	урок общеметодологической направленности	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и само страховки при падении.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
41	Полоса препятствий. Лазание по канату в 2 приема. Акробатика.	урок развивающего контроля	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и само страховки при падении.	Знать упражнения на развитие силы и силовой выносливости с гимнастическим инвентарем. Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.
42	Полоса препятствий. Лазание по канату в 2 приема. Акробатика.	урок развивающего контроля	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять строевые упражнения в акробатике, на гимнастическом инвентаре.

43	Полоса препятствий. Лазание по канату в 2 приема. Акробатика.	урок общеметодологической направленности	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять строевые упражнения, на гимнастическом инвентаре, акробатике, на гимнастическом инвентаре.
44	Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок развивающего контроля	Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения ритмической гимнастики, опорный прыжок.
45	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	урок общеметодологической направленности	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения ритмической гимнастики, опорный прыжок.
46	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	урок общеметодологической направленности	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения ритмической гимнастики, опорный прыжок.
47	Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	урок общеметодологической направленности	Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов.	Уметь оценивать уровень физической подготовленности: прыжки, подтягивание из положения лежа, длину с места.
48	Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	урок рефлексии	Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов.	Уметь проходить полосу препятствия с использованием гимнастического инвентаря.

Лыжная подготовка 24 часа

Универсальные учебные действия:

Предметные:

- Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре, знать правила подготовки.

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

- описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, подготовившись физкультурно – спортивного комплекса ГТО.

Метапредметные:

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

- Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями, соблюдать технику безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять

Личностные:

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником

49	ТБ на уроке лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Коньковый ход.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спуск в низкой стойке. Развитие быстроты – прохождение отрезков 30-50 метров. Прохождение	Знать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь выполнять поперечный коньковый ход, спуски, подъемы.
----	---	------------------------------	---	--

			дистанция 1500м.	
50	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 10км, (д) – 8 км.	Знать правила соревнований Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
51	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий Техника лыжных ходов.	урок развивающего контроля	. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 10км, (д) – 8 км.	Знать правила соревнований Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
52	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий Техника лыжных ходов.	урок развивающего контроля	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 10км, (д) – 8 км.	Знать правила соревнований Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
53	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий	урок общеметодологической направленности	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м.(ю), 4x70м (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
54	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий	урок общеметодологической направленности	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м.(ю), 4x70м (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Знать виды снежного покрова Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
55	Коньковый ход. Преодоление подъемов, препятствий	урок общеметодологической направленности	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м.(ю), 4x70м (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
56	Преодоление подъемов, препятствий Техника лыжных ходов.	урок развивающего контроля	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие-технические характеристике – подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.
57	Преодоление подъемов, препятствий Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие-технические характеристике – подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременные спуски, подъемы.

58	Техника лыжных ходов. Ускорения. Встречные эстафеты	урок общеметодологической направленности	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
59	Техника лыжных ходов. Ускорения. Встречные эстафеты	урок общеметодологической направленности	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
60	Коньковый ход. Переход с хода на ход.	урок общеметодологической направленности	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
61	Коньковый ход. Переход с хода на ход.	урок общеметодологической направленности	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
62	Коньковый ход. Переход с хода на ход.	урок развивающего контроля	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
63	Коньковый ход. Переход с хода на ход.	урок общеметодологической направленности	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.

64	Коньковый ход. Переход с хода на ход.	урок общеметодологической направленности	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
65	Коньковый ход. Переход с хода на ход Спуски, подъемы.	урок общеметодологической направленности	Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки - 2км. с 2-3 ускорениями по 100м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе 6км.(м), 5км.(д).	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
66	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники передвижения на лыжах. Юноши – 4х800м, девушки – 4х600м. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши – 5км., девушки – 3 км.	Уметь выполнять переход с одновременные. Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
67	Техника лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники передвижения на лыжах. Юноши – 4х800м, девушки – 4х600м. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши – 5км., девушки – 3 км.	Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
68	Техника лыжных ходов. Подготовка к даче норм ГТО.	урок развивающего контроля	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Переменная тренировка: юноши 3х1км., девушки – 3х800м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км. – (ю), 3км – (д).	Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
69	Применение лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
70	Применение лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.
71	Применение лыжных ходов.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять попеременный одновременный бесшажный спуски, подъемы.

			Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	
72	Применение лыжных ходов.	урок рефлексии	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Уметь выполнять попеременный, одновременный бесшажный ходы, спуски, подъемы.
<p>Легкая атлетика 6 часов. Универсальные учебные действия: Предметные: - Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. - Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия. Метапредметные: - овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять. Личностные: - взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности</p>				
73	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием».	урок открытия нового знания.	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Знать Т.Б.при занятиях легкой атлетикой. Уметь выполнять прыжок в высоту «Перешагиванием».
74	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием».	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту «Перешагиванием».
75	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием».	урок общеметодологической направленности	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять подбор разбега для прыжка в высоту «Перешагиванием».
76	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием».	урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту «Перешагиванием».
77	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием»	урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту «Перешагиванием».
78	Беговые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием»	урок рефлексии	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту «Перешагиванием».

Развитие скоростно- силовых качеств

Баскетбол 15 часов.

Универсальные учебные действия:

Предметные:

- Знать, стойки и перемещения в игрока.
- осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.
- определять и устранять типичные ошибки.
- Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила.

Метапредметные:

- контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию
- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей
- Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

Личностные:

- уметь работать в паре.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты

79	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением. ТБ на уроках баскетбола.	урок открытия нового знания.	Техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол	Осваивать технику передвижения шагами боком, лицом, спиной. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Уметь применять упрощенные правила, приемы.
80	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением бросок в прыжке. Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять тактические действия в баскетболе
81	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением бросок в прыжке. Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять тактические действия в баскетболе
82	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять тактические действия в баскетболе

83	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
84	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
85	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
86	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
87	Передвижения, остановки, ведение мяча с сопротивлением, бросок в прыжке.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
88	Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
89	Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
90	Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.
91	Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять технические и тактические действия в баскетболе.

92	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра.	урок общеметодологической направленности	Официальные баскетбольные правила. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять тактические действия в баскетболе
93	Приёмы, ведения, броски. Учебная игра.	урок рефлексии	Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Знать и уметь выполнять тактические действия в баскетболе

Легкая атлетика 9 часов.

Универсальные учебные действия:

Предметные:

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем.

- Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятия.

Метапредметные:

- овладение способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.

Личностные:

- взаимодействие с партнерами во время учебной деятельности, умение пользоваться учебником.

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности

94	Низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты.	урок открытия нового знания.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Высокий старт стартовый разгон. Круговая эстафета 4x50м. Официальные футбольные правила. Технические приемы и тактические действия в футболе, волейболе. Игра головой корпусом. Учебная игра в футбол.	Знать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, специальные беговые упражнения, технику безопасности при занятиях футболом, уметь выполнять технические действия в легкой атлетике.
95	Низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты.	урок общеметодологической направленности	Бег с изменением направления. Низкий старт 60м. Ускорение 50—60м Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой и грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Знать правила игры в футбол
96	Стартовый разгон. Метание гранаты. Учебная игра в футбол.	урок общеметодологической направленности	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Знать правила игры в футбол
97	Стартовый разгон. Метание гранаты. Учебная игра в футбол.	урок развивающего контроля	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. Знать правила игры в футбол

			футбол, волейбол	
98	Беговые упражне-ния. Низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты. Бег 100м	урок общеметодологичес кой направленности	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. В Знать правила игры в футбол
99	Беговые упражне-ния. Низкий старт. Стартовый разгон. Метание гранаты. Бег 100м	урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь выполнять метание. В Знать правила игры в футбол
100	Бег 3000м-юноши, 2000м- девушки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	урок общеметодологичес кой направленности	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м (ю);, 2000м. (д).	Уметь выполнять метание. В Знать правила игры в футбол
101	Бег 3000м-юноши, 2000м- девушки.	урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м (ю);, 2000м. (д).	Уметь выполнять метание. В Знать правила игры в футбол
102	Полоса препятствий.	урок рефлексии	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять метание. В Знать правила игры в футбол

Учебно – методический комплекс:

Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха и А.А.Зданевича (Москва.Просвещение, 2015)

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский . М.Я. Физическая культура. 10-11кл, М. Просвещение, 2014. Лях.В.И., Зданевич.А.А. « Физическая культура». 10-11 кл. М. Просвещение,2014.

Электронные образовательные ресурсы:

-hppt// petsovet.

-презентации, подготовленные учителем по спортивным играм;

- презентации для уроков по лыжным гонкам, лёгкой атлетике, гимнастики и акробатики;

- презентации по здоровому образу жизни;

-презентации по развитию ГТО.

-презентации по развитию Олимпийского движения в России.

