

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Средняя школа пгт Нижнеивкино
Куменского района»

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Чеснокова И.М.
Приказ № 79 от 31.08.2023г

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса

учителя Ворожцова О.А.

Нижнеивкино 2023
Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 11 класс **соответствует** федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (2004 год).

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса (далее – рабочая программа) разработана на основе:

- 1) федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
- 2) примерной программы основного общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263;
- 3) Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- 4) программы общеобразовательных учреждений курса физической культуре для учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007, допущено Министерством образования и науки РФ;
- 5) учебного плана КОГОВУ СШ пгт Нижнеивкино;
- 6) годовой календарный график КОГОВУ СШ пгт Нижнеивкино на 2023-2024 уч.год.

Программа составлена на (2 часа в неделю).

Учебник:

В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов - М.: Просвещение, 2015. Рекомендован Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник стабильный, апробированный, дающий возможность добиваться устойчивых положительных результатов. Объем и качество излагаемого материала учебника в целом сочетаются с целями, поставленными при изучении физической культуры.

Учебник практически полностью соответствует Рабочей программе курса физической культуры в 9 классе, исключение составляют незначительное изменение последовательности излагаемых тем при изучении материала.

Цели изучения предмета

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей,

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
 - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
Основы туристской подготовки.
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты, остановка мяча головой, правила соревнований;
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников, правила соревнований;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, правила соревнований;

Элементы единоборств- Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
Элементы техники национальных видов спорта.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 №164).

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|--|-------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 9 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м.с. | 9 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 9 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 9 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 9 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из вися, кол-во раз (юноши), из вися лёжа, кол-во раз (девушки). | 9 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

Тематический план.

Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- *опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;*
- *опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;*
- *опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;*
- *опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;*
- *опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.*

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Содержание темы | Требование к уровню подготовки учащихся |
|----|--|------------------|--|--|
| I. | <i>Знания о физической культуре</i> | | | |
| 1. | История физической культуры | 1 | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. | <i>Знать (понимать):</i> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | 3 | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на | <i>Знать (понимать):</i> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений. |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | |
| 3. | Физическая культура человека | 2 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня.. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | Знать (понимать): -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. |
| II. Способы (двигательной) физкультурной деятельности | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | 5 | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, | Уметь: -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. |

| | | | | |
|------|---|----|--|--|
| | | | <p>физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений</p> | |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | <p>Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Уметь: - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.</p> |
| III. | Физическое совершенствование | | | |
| | 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 14 | <p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и</p> | <p>Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> |

| | | | | |
|--|---|----|--|---|
| | | | гимнастики для глаз. | |
| | 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 59 | | |
| | *Лёгкая атлетика | 11 | <p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p> | <p>- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения</p> |
| | *Лыжные гонки | 14 | <p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой»,</p> | <p>- Уметь - передвигаться на лыжах изученными способами, преодолевать подъёмы и спуски.</p> |

| | | | | |
|--|------------------|----|---|--|
| | | | <p>«ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.</p> | |
| | *Спортивные игры | 18 | <p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Комбинация</p> | <p>Уметь: - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>остановка прыжком бросок по кольцу, комбинация 2 шага бросок по кольцу, гонка мячей по кругу. Штрафной бросок. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|---|
| | | | <p>движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> | |
| | <p>3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</p> | <p>(за счёт 2 темы 3 раздела)</p> | | |
| | <p>*Гимнастика</p> | | <p>Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения. - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед ; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Передвижения по напольному</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотом); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки). Вольные упражнения (девочки):</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|------------------|--|--|--|
| | | | <p>бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> | |
| | *Лёгкая атлетика | | <p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных</p> | <p>- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения -метать малый мяч на дальность.</p> |

| | | | | |
|--|---------------|--|---|---|
| | | | <p>препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> | |
| | *Лыжные гонки | | <p>Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, «плугом». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и</p> | <p>- Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах изученными способами, -преодолевать подъёмы и спуски, изученными способами. |

| | | | | |
|--|------------------|--|---|--|
| | | | <p>подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> | |
| | *Спортивные игры | | <p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча</p> | <p>Уметь: - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, - играть по правилам.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>Туризм</p> <p>Плавание</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</p> | <p>двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.</p> <p>Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приёме мяча. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: Бег «змейкой» и «восьмёркой»; бег с чередованием</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>передвижения лицом и спиной вперёд.</p> <p>Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней и внешней частью подъёма стопы; удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини- футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и тактической подготовки</p> <p>Правила техники безопасности при организации и проведении пеших походов;</p> <p>-требования к бережному отношению к</p> | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>природе.</p> <p>-Правила Т.Б. при занятиях плаванием;</p> <p>-Возникновение плавания;</p> <p>-Плавание, как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Итого 68 часов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 класс

| № | Тема | Элементы содержания | Универсальные Учебные Действия | | | | | Дата | |
|--------------------------|--|--|---|-------------------------|------------------------|--|---|-------------|-------------|
| | | | Предметные | Познавательные | Регулятивные | Коммуникативные | Личностные | План а/б | Факт а/б |
| Легкая атлетика 14 часов | | | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика Техника безопасности. | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с | - знать и соблюдать правила поведения и технику | Структурирование знаний | Волевая саморегуляция. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Формирование положительного отношения к | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | | мячом. Пр. в длину с места. Бег 100 метров. | безопасности . | | | | учению. | | |
| 2 | Обучение технике бега с высокого старта. | ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м. | демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики | Анализ объектов с целью выделения признаков Поиск и выделение необходимой информации. | Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. | Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия. Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование чувства необходимости и интереса к новому. | | |
| 3 | Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги». | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег на время 100 м. Кросс 2000м. Прыжок в длину с разбега. | демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов | Анализ объектов с целью выделения признаков. Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. | Определение промежуточных целей, последовательности действий. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально - нравственной отзывчивости . | | |
| 4 | Обучение технике | История легкой | осваивать технику | Выбор наиболее эффективных | Постановка учебной задачи. | Формирование позитивного | Формировать познавательн | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | метания Гранаты. | атлетики. ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2x60м. Метание гранаты на дальность. Кросс 2000м. Спортигры Подтягивание | беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов | способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Умение планировать, контролировать свою работу. | отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | ые мотивы. | | |
| 5 | Овладение техникой прыжков в длину, длительного бега. | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание гранаты. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 3000м. Игры. Многоскоки. | выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости и учения. | | |
| 6 | Обучение | ОРУ. Пр. в дл. | демонстриро | Самостоятельное | Умение | Потребность в | Осознание | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|
| | технике прыжков в длину с места, метания мяча. | с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 100 м. Кросс до 6 мин. Лазание по рукоходу. | вать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости | выделение и формулирование познавательной цели. | планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы. | | |
| 7 | Обучение технике преодоления препятствий. | Полоса препятствий. Сдача норм ГТО | раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Интерес к способу решения задач и общему способу действия. | | |
| 8 | Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. | Сдача норм ГТО. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале. | знать правила соревнований по бегу - бегать 2000 м на результат - овладеть организаторскими умениями | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике | | |

Баскетбол 12 часов

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|---|--|--|
| 9 | Баскетбол | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места. | - изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 10 | Совершенствование техники ловли мяча двумя руками | Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» | - описывать технику ловли и передачи мяча | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 11 | Совершенствование техники передачи мяча. | Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. | - демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча | Выделение и формулирование познавательной цели. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 1 2 | Совершенствование техники ведения мяча. | Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр. | - демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ведения мяча | Контроль и оценка результатов деятельности. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 1 3 | Упражнения на формирование силы. | Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты. | | Контроль и оценка результатов деятельности. | Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 1 4 | Продолжить совершенствование ведения мяча | Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты. | - описывать технику ведения мяча | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 1 5 | Совершенствование элементов игры «Баскетбол». | Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух | демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстриро | Контроль и оценка результатов деятельности | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|---|---|--|---|--|--|
| | | м. Эстафета на точность броска. Отжимание. | вать технику бросков мяча - описывать технику вырывания и выбивания мяча | | и что еще надо освоить. | | | | |
| 1 6 | Продолжить Совершенствование прыжкам через скакалку. | Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры. | | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 1 7 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3. | - демонстрировать технику бросков мяча. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 1 8 | История баскетбола. | Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. | знать имена выдающихся баскетболистов | Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и | Умение планировать, контролировать свою работу, | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|--|---|--|--|
| | | рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3x3. | - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча | выделение необходимой информации. | корректировать и оценивать свою работу. | Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | к новому. | | |
| 1 9 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча на точность. | Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4x4. | - демонстрировать технику бросков мяча. | Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 2 0 | Плавание. | Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавание. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. 8–9 классы | | | Знать историю развития плавания. | Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; | Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|--|--|---|--|--|
| | | Совершенство вание навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортиров ки пострадавшего в воде | | | | | историю развития плавания. | | |
| Гимнастика 12 часов | | | | | | | | | |
| 2 1 | История гимнастики. Упражнения культурно- этнической направленност и. | Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". Упражнения культурно- этнической направленност и. | - четко выполнять организующи е команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формировани е познавательн ого интереса к новому. | | |
| 2 2 | Совершенствов ание кувырку «вперед». | ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувирка вперед. Упр. в | - четко выполнять строевые приемы | Выбор эффективных способов решения задач в | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь | Формировани е познавательн ого интереса | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|--|--|
| | | висе на шв. стенке. Упражнения культурно-этнической направленности | - выполнять перекаты - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | зависимость от конкретных условий. | | по ходу выполнения заданий | к новому. | | |
| 2 3 | Совершенствование лазанию по канату в три приема. | ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс. | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 2 4 | Эстафета с силовыми упражнениями. | Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика. | использовать упражнения для развития силовых качеств и гибкости. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 2 5 | Совершенствование техники | Лазание по накл. скам. | описывать и демонстрировать | Выбор эффективных | Умение планировать, | Потребность в общении с | Формирование | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|--|---|---------------------------------------|--|--|
| | стойки «на лопатках. | Равновесие на полу, на гимнастическом скамеечке. Кувырок вперед, ст. на лопатках. Перестроения. ОРУ в движении. Упр. с гимнастическим скакалкой. Подтягивание в висе. Акробатика. | вать технику стойки на лопатках. | способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу | учителем и сверстником. | познавательного интереса к новому. | | |
| 2 6 | Совершенствование упражнения в равновесии. | Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимнастическом скамеечке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс. | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом для развития равновесия | Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция | Потребность в общении с учителем и сверстником | Формирование социальной роли ученика. | | |
| 2 7 | Совершенствование техники «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление. | Полоса препятствий 4 предмета. Упр. на бревне и брусьях. ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку. | - демонстрировать смешанные висы и упоры | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстниками | Формирование социальной роли ученика | | |
| 2 | Совершенствование | ОРУ. | демонстриро | Самостоятельное | Умение | Потребность в | Формировани | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 8 | ание технике преодоления препятствий. Акробатика. | Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию. Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.) | вать акробатическую комбинацию. | создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу | общении с учителем и сверстниками | е познавательного интереса к новому. | | |
| 2 9 | Совершенствование техники запрыгивания и напрыгивания на предмет с двух ног. | Упр. в вися (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика. Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-1м. Пр. через скакалку. Отжимание. | - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 30 | Совершенствование техники «поворотов на месте». | Строевые упр. КУ-опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением. Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. Силовая подготовка | - четко выполнять строевые приемы. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 31 | Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Туризм | Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. | Уметь самостоятельно находить информацию о значении туристических упражнений, развитии физических способностей. Знать роль туристических упражнений для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО | Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств | <u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствии ющую ступень ВФСК ГТО по туризму.</u> | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | | борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки | | | | | | | |
| Лыжная подготовка 14 часов | | | | | | | | | |
| 3 3 | История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте. | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|---|---|--|---|--|--|
| | | на улице. | | | | | | | |
| 3 4 | Обучение движению «скользящим шагом». Учить технике поворотов «на месте» на лыжах | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 1500м. Уметь играть. | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 3 5 | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. | Пройти дистанцию 500м ступающим шагом, дист. 1000м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Пройти дистанцию 500м ступающим шагом, дист. 1000м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 3 6 | Обучение умению преодолевать неровности на | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при | Логически: понимать учебную задачу урока и | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения | Формирование познавательного интереса | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|--|---|------------------------------------|--|-----------|
| | снегу во время движения. Развитие выносливости. | преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 2км. | преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 2 км. | решении проблем различного характера. | стремиться ее выполнить | задания. | к новому. | | |
| 3 7 | Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием. | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий | Ориентир на партнера по общению. | Способность ученика к саморазвитию | | 3.0 2 |
| 3 8 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. Горная часть. | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию | | 10. 02 |
| 3 9 | Овладение техникой подъема | Уметь проходить дистанцию | Уметь проходить дистанцию | Выбор наиболее эффективных решений задач в | Волевая саморегуляция, как способность к | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу | Способность ученика к саморазвитию | | 10. 02 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--------------------------------------|--|--|
| | «елочкой». Преодоление препятствий. | скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. | скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. | зависимости от конкретных условий. | мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | выполнения задания. | . | | |
| 40 | Обучение технике преодоления препятствий на лыжах. | Преодолеть дистанцию 3000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни | Преодолеть дистанцию 3000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию . | | |
| 41 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. | Уметь бегать наперегонки 1500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Уметь бегать наперегонки 1500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. | | |
| 42 | Обучение технике поворотов в | Уметь бегать наперегонки 1500м. | Уметь бегать наперегонки 1500м. | Выбор наиболее эффективных решений задач в | Волевая саморегуляция. Способность к | Работать в паре. Анализировать. Оценивать | Способность ученика к самоконтролю | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | движении. | Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | зависимости от конкретных условий. | преодолению препятствий. | действия и достижения. | ю. | | |
| 4 3 | Обучение подъему «скользящим шагом», технике торможения «плугом». | Уметь преодолеть дистанцию 2000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Уметь преодолеть дистанцию 2000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. | | |
| 4 4 | Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой». | Дистанция 3км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Дистанция 3 км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. | | |
| 4 5 | «Лыжня зовёт!» | Уметь преодолеть дистанцию 2000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Уметь преодолеть дистанцию 2000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | | Способность ученика к самоконтролю. | | |
| 4 6 | <u>Теоретические знания о лыжном спорте.</u> <u>Подготовка и</u> | Сдача норм ГТО. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой | Овладеть системой знаний о лыжном спорте. | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в | . Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к | <u>Формировать ответственно отношение к учению по</u> | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | <u>выполнение нормативов ВФСК ГТО.</u> | местности дистанция 2000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. | Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО | развитии физических способностей. | выполнению норм комплекса ВФСК ГТО | <u>лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.</u> <u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту</u> | | |
| Волейбол 12 часов | | | | | | | | | |
| 4 7 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | Техника безопасности в волейболе ОРУ с мячом. Стойка игрока. Передвижения | - знать историю волейбола, имена отечественных | Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|--|---|---|--|--|--|
| | Эстафета с элементами волейбола.. | в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности в волейболе. Официальные правила игры. | волейболистов в - владеть основными приемами игры в волейбол | | | | отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию | | |
| 4 8 | Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры. | ОРУ в движении .Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Развитие ф.к. Правила игры. | овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 4 9 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | ОРУ. Стойка игрока. Передвижения | описывать и выполнять основные | Определение последовательности | Волевая саморегуляция, как способность к | Потребность в общении с учителем и | Формирование познавательного | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Передачи мяча.. Встречные и линейные •эстафеты.</p> | <p>в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». КУ-стойка и передвижение игрока.</p> | <p>способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости</p> | <p>промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> | <p>мобилизации сил и энергии</p> | <p>сверстником.</p> | <p>ого интереса к новому.</p> | | |
| 50 | <p>Стойка игрока.. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p> | <p>ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-</p> | <p>- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения</p> | <p>Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> | <p>Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p> | <p>Потребность в общении с учителем и сверстником.</p> | <p>Формирование познавательного интереса к новому.</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|---|------------------------------|---|---|--|--|
| | | волейбол. | для развития силы рук | | | | | | |
| 5 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры. | ОРУ с мячами. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Правила игры. | осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Анализировать свои действия. | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 5 2 | Передвижения в стойке. Эстафеты. Волейбол, история. | ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача | - осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Анализировать свои действия. | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|--|---|--|------------------------|---|---|--|--|
| | | с 3-6 м. Эстафеты. | | | | | | | |
| 5 3 | Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты. | ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | - осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая саморегуляция. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 5 4 | Приема мяча снизу. Правила игры. | ОРУ. КУ-техника приема мяча снизу. Офиц. правила игры. Учебная игра. | осваивать технику приема мяча. - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук - выполнять правила игры - овладеть терминологией | Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая саморегуляция | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 5 5 | Прием мяча . Нижняя прямая подача. Эстафеты. | ОРУ в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 5 6 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | ОРУ. КУ-техника нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие физических качеств. Эстафеты. | - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук, ног, туловища. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. | | |
| 5 7 | Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Комплекс ОРУ | ОРУ. КУ-учебная игра в волейбол. | - правила игры - тактика игры | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 58 | Туризм. | Рефераты . | | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. | Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. | | |
| Легкая атлетика 10 часов | | | | | | | | | |
| 59 | Прыжковые упражнения. Теоретический материал. | Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. ОРУ в кругу. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Медленный бег 5 минут. Основные этапы развития физической культуры в России | - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» | выделять и формулировать познавательные задачи | соблюдать технику безопасности | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | |
| 60 | Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. | Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. | демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений | выявлять и устранять характерные ошибки | Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических | Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и | Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>Основные правила игры в футбол.</p> <p>Основные приемы игры в футбол.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью</p> | | | <p>действий в игровых формах – футболе</p> | <p>устранять ошибки в процессе освоения прыжков;</p> | <p>содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p> | | |
|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> | | | | | | | |
| 6 1 | <p>Прыжок в высоту.</p> <p>Медленный бег до 8 минут.</p> | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>КУ- прыжок в высоту.</p> <p>Медленный бег до 8 минут.</p> | <p>демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат.</p> | <p>выявлять и устранять характерные ошибки</p> | <p>владеть навыками контроля и оценки своей деятельности</p> | <p>обращаться за помощью, формулировать свои затруднения</p> | <p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> | | |
| 6 2 | <p>Техника низкого старта.</p> <p>Бег 100 метров.</p> <p>Футбол.</p> | <p>ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта. Бег 100 метров. Удар</p> | <p>демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений</p> | <p>Анализировать двигательные действия</p> | <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> | <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p> | <p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|----------------------------------|---|--|--|--|
| | | <p>по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Удары по неподвижному и катящему мячу. Остановка катящего мяча. Игра в футбол.</p> | | | | легкоатлетическим упражнениям | способностей | | |
| 6 3 | <p>Техника низкого старта. Бег 100 метров. Итоговый тест</p> | <p>ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Беговые упражнения. Техника низкого старта. Бег 100</p> | <p>- бегать 60 м на результат</p> <p>- знать правила соревнований по бегу</p> | <p>выявлять и устранять характерные ошибки</p> | <p>планировать свои действия</p> | <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p> | <p>осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|
| | | метров. | | | | | | | |
| 6 4 | Бег 100 метров. Футбол Медленный бег. | ОРУ. Беговые упражнения. КУ- бег 100 метров. Медленный бег. Ведение мяча, удары по воротам, игра вратаря. | - Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | выявлять и устранять характерные ошибки | планировать свои действия | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | |
| 6 5 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. Метание мяча. Медленный бег. | демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м | Анализировать двигательные действия | выбирать действия в соответствии с поставленной задачей | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Формирование социальной роли ученика. | | |
| 6 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. Метание мяча. Медленный бег. | демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м | Анализировать двигательные действия | планировать свои действия | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Формирование социальной роли ученика. | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|--|---|--|--|
| 6 7 | <u>Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.</u> | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 100 м. Метание мяча | Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча | Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | <u>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.</u> <u>Выполнить нормативы на соответствие ющую степень ВФСК ГТО по легкой атлетике.</u> Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств | | |
| 6 8 | Полоса препятствий. Подведение итогов учебного года. | ОРУ в движении. Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры. | раскрывать значение прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения | выбирать наиболее эффективные способы решения задач | планировать свои действия | обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качественность снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |

| | | |
|-----------|---|---|
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Рулетка измерительная | К |
| 5.19. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | |
| 5.20. | Льжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.22. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.23. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.24. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Контрольно-измерительные материалы 11 класс.

| | |
|-----------|----------|
| Нормативы | 11 класс |
|-----------|----------|

| | | "5" | "4" | "3" |
|----|---|-----|-------|-------|
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | | |
| | | д | | |
| 2 | Бег 60 м (сек.) | м | | |
| | | д | | |
| 3 | Бег 100 м (сек.) | м | 17,5 | 18,5 |
| | | д | 17,5 | 18,5 |
| 4 | Бег 1000 м (мин,сек.) без учета времени ("+" - | м | | |
| | | д | | |
| 5 | Бег 2000 м (мин-сек.) | м | | |
| | | д | 11,30 | 12,30 |
| 6 | Бег 3000 м (мин-сек.) | м | 15,00 | 15,30 |
| | | д | | 16,30 |
| 7 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | 7,7 | 8,4 |
| | | д | 8,5 | 9,3 |
| 8 | Челночный бег 3x20 м (сек.) | м | 14,5 | 15,0 |
| | | д | 15,0 | 15,5 |
| 9 | Челночный бег 5x20 м (сек.) | м | | |
| | | д | | |
| 10 | Челночный бег 10x10 м (сек.) | м | | |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | м | 220 | 210 |
| | | д | 190 | 180 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 4,00 | 3,80 |
| | | д | 3,70 | 3,50 |
| 13 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 120 | 115 |
| | | д | 110 | 105 |
| 14 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 140 | 130 |
| | | д | 150 | 140 |
| 15 | Отжимания (кол-во раз) | м | 28 | 24 |
| | | д | 22 | 19 |
| 16 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 12 | 10 |
| | | | | 8 |

| | | | | | |
|----|---|---|----|----|----|
| 17 | Метание т/м (м) | м | 40 | 35 | 32 |
| | | д | 35 | 32 | 30 |
| 18 | Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м) | м | 14 | 12 | 10 |
| | | д | 11 | 9 | 7 |
| 19 | Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м) | м | | | |
| | | д | | | |
| 20 | Многоскоки - 8 прыжков (м) | м | | | |
| | | д | | | |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 40 | 37 | 35 |
| | | д | 45 | 42 | 40 |
| 22 | Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | м | 16 | 13 | 10 |
| | | д | 19 | 16 | 13 |
| 23 | Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.) | м | 13 | 11 | 9 |
| | | д | 14 | 12 | 10 |
| 24 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 54 | 52 | 50 |
| | | д | 52 | 50 | 48 |

11 класс 2020-2021

| № | Название | ПЛАН | ФАКТ |
|---|-----------------|------|------|
| 1 | Легкая атлетика | | |
| 2 | Легкая атлетика | | |
| 3 | Легкая атлетика | | |
| 4 | Легкая атлетика | | |
| 5 | Легкая атлетика | | |
| 6 | Легкая атлетика | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 7 | Легкая атлетика | | |
| 8 | Легкая атлетика | | |
| 9 | Баскетбол | | |
| 10 | Совершенствование технике ловли мяча двумя руками | | |
| 11 | Совершенствование технике передачи мяча. | | |
| 12 | Совершенствование технике ведения мяча. | | |
| 13 | Упражнения на формирование силы. | | |
| 14 | Продолжить Совершенствование ведения мяча | | |
| 15 | Совершенствование элементов игры «Баскетбол». | | |
| 16 | Продолжить Совершенствование прыжкам через скакалку. | | |
| 17 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | | |
| 18 | История баскетбола. | | |
| 19 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча на точность. | | |
| 20 | Плавание. | | |
| 21 | История гимнастики. | | |
| 22 | Соверш-е кувырку «вперед». | | |
| 23 | Совершенствование лазанию по канату в три приема. | | |
| 24 | Эстафета с силовыми упражнениями. | | |
| 25 | Совершенствование технике стойки «на лопатках». | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 26 | Совершенствование упражнению в равновесии. | | |
| 27 | Сов-е технике «висов». Учить упражнениям в парах на сопротивление. | | |
| 28 | Совер-е технике преодоления препятствий. Акробатика. | | |
| 29 | Совер-е технике запрыгивания и напрыгивания на предмет с двух ног. | | |
| 30 | Совершенствование технике «поворотов на месте». | | |
| 31 | Подготовка и выполнение норм ВФСКГТО. Туризм | | |
| 32 | <u>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</u> | | |
| 33 | История лыжного спорта. Официальные правила в лыжном спорте. | | |
| 34 | Обучение движению «скользящим шагом». Учить технике поворотов «на месте» на лыжах | | |
| 35 | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. | | |
| 36 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Развитие выносливости. | | |
| 37 | Обучение тактике движения в равномерном темпе. Поворот переступанием. | | |
| 38 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. | | |
| 39 | Овладение техникой подъема «елочкой». Преодоление препятствий. | | |
| 40 | Обучение технике преодоления препятствий на лыжах. | | |
| 41 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. | | |
| 42 | Обучение технике поворотов в движении. | | |
| 43 | Обучение подъему «скользящим шагом»,технике торможения «плугом». | | |
| 44 | Обучение технике спуска в низкой стойке, подъему в гору «елочкой». | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 45 | «Лыжня зовет!» | | |
| 46 | <u>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО.</u> | | |
| 47 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.. | | |
| 48 | Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Правила игры. | | |
| 49 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча.. Встречные и линейные •эстафеты. | | |
| 50 | Стойка игрока.. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |
| 51 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча. Эстафеты. Правила игры. | | |
| 52 | Передвижения в стойке. Эстафеты. | | |
| 53 | Передвижения в стойке. Передача мяча Эстафеты. | | |
| 54 | Приема мяча снизу. Правила игры. | | |
| 55 | Прием мяча . Нижняя прямая. Эстафеты. | | |
| 56 | Нижняя прямая подача. | | |
| 57 | Учебная игра в волейбол. | | |
| 58 | Туризм. | | |
| 59 | Прыжковые упражнения. Теоретический материал. | | |
| 60 | Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. | | |
| 61 | Прыжок в высоту. Медленный бег до 8 минут. | | |
| 62 | Техника низкого старта. Бег 100 метров. Элементы мини- футбола. | | |
| 63 | Техника низкого старта. Бег 100 метров. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 64 | Бег 100 метров. Элементы мини- футбола. Медленный бег. | | |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега. | | |
| 66 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и разбега.. | | |
| 67 | <u>Подготовка и выполнение ВФСК ГТО.</u> | | |
| 68 | Полоса препятствий. Подведение итогов учебного года. | | |
| | | | |