

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 виса, кол-во раз (юноши), из виса 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.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол:</p> <p>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).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол:</p> <p>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>	
	3. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	(за счёт 2 темы 3 раздела)		
	*Гимнастика		<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. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед ; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). 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 положительных 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.		
19	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.		
20	Плавание.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плаванья. 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 плывающего 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.	владеть техникой 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 зовет!»	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>				<p>легкоатлетическим упражнениям</p>	<p>способностей</p>		
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 - 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.	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.		