

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

Утверждена
приказом от 01.09.2023г. №1/121
Директор
Т. В. Мусияченко.



Рассмотрена и принята
решением педагогического
совета от 29.08.2023г.
Протокол № 1

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень обучения: среднее общее образование

Классы: 11

Количество часов: 102

Уровень: базовый

Учитель: **Сидорова Людмила Валентиновна**,
без категории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАННА НА ОСНОВЕ:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре. М.: Просвещение, 2019 г. и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

2023 – 2024 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения, включающей в себя предметные результаты.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой деятельности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке.

Результаты в соответствии с требованиями к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

объяснять:

- движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Содержание учебного предмета
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов
		11 кл
	Базовая часть	76
	Вариативная часть (баскетбол, кроссовая подготовка)	26
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	9
3	Кроссовая подготовка	4
4	Основы знаний о физической культуре	1
5	Гимнастика с элементами акробатики	18
6	Основы знаний о физической культуре	1
7	Спортивные игры: Волейбол	13
8	Основы знаний о физической культуре	1
9	Лыжная подготовка	18
10	Спортивные игры: Волейбол	5
11	Спортивные игры: Баскетбол	18
12	Кроссовая подготовка	4
13	Лёгкая атлетика	9
14	Итого:	102

Содержание учебных тем

В программе программный материал делится на две части – базовую (76 ч) и вариативную (26 ч). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке.

Основы знаний о физической культуре 4 часа.

Социокультурные основы.

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

11 класс. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Легкая атлетика 18 часов.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. (девушки). Бег на 2000м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20м.

Метание гранаты 500- 700г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в цель (2х2 м) с расстояния 12-15м.

Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Кроссовая подготовка 8 часов.

Кросс в равномерном темпе до 20 минут - девушки по пересеченной местности, 2000метров (девушки).

Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и 24кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

Висы и упоры: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по канату без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость (юноши) наклонной скамейке, гимнастической стенке.

Спортивные игры:

Волейбол 18 часов

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Лыжная подготовка 18 часов.

11 класс. Значение лыжной подготовки для сохранения осанки, развитие скоростных качеств. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся.

Повторяются ранее изученные ходы, спуски, подъемы, ходьба по пересеченной местности. На уроках чаще применяются эстафеты и различные соревнования. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры:

Баскетбол 18 часов

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Содержание учебного материала (раздел программы, тема урока)	Кол-во часов	Дата		Планируемые предметные результаты	Оборудование	Примечание
			по плану	фактически			
Основы знаний о физической культуре 1 час							
1	<p>Вводный инструктаж по ТБ.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки.</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p>	1	01.09		<p>Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой.</p> <p>Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p>		
					<p>Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.</p> <p>Знать: правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.</p>		

Легкая атлетика 9 часов

	Спринтерский бег, эстафетный бег.	4			<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с высокого старта: М: «5»-13,5с.; «4»- 14,0с.; «3»-14,3с.; Д: «5»- 17,0с.; «4»-17,5с. «3»-18,0с.</p>	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
2	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	04.09				
3	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	06.09				
4	Бег 100 м на результат.	1	08.09			секундомер	
5	Административная стартовая контрольная работа.	1	11.09				
	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание мяча и гранаты.	5			<p>Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и прыжках в длину с разбега.</p> <p>Уметь: прыгать в длину с разбега: М: «5»-450см.; «4»-420 см.; «3»-410 см.; Д: «5»- 400 см.; «4»-370 см.; «3»-340см.</p>		
6	Прыжок в длину с 13 - 15шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	13.09				
7	Прыжок с 13 - 15 шагов. Приземление. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	15.09				
8	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1	18.09				
9	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1	20.09				Мячи для метания, рулетка, флажки рулетка

10	Метание гранаты на дальность.	1	22.09		<p>Уметь: метать гранату на дальность М: «5»-32 м.; «4»-28 м.; «3»- 26 м.; Д: «5»- 22 м.; «4»-18 м.; «3»- 14 м.</p>		
Кроссовая подготовка 4 часа							
11	Равномерный бег 15мин.	1	25.09		<p>Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Осваивают технику равномерного бега.</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), 3000 м: М: 16.00-17.00-18.00мин. Д: 10.30-11.50-12.30 мин.</p>	секундомер	
12	Равномерный бег 16мин.	1	27.09			секундомер	
13	Равномерный бег 17мин.	1	29.09			секундомер	
14	Бег 2000 м-д. на результат.	1	02.10			секундомер	
Основы знаний о физической культуре 1час							
15	Основы знаний о физической культуре.	1	04.10		<p>Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в</p>		

					условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов							
	Висы. Строевые упражнения.	6			Знать: строевые команды и правила их выполнения. Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Знать: технику вися согнувшись, виса прогнувшись, смешанных висов Уметь: выполнять комплекс ОРУ, строевые упражнения, лазать по канату в два приема, подтягивание: М.: 10-8-6 р.; Д.: 16-12-8р.;	Гимнастические маты, канат	
16	Инструктаж по ТБ.	1	06.10				
17	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д).	1	09.10				
18	Повороты кругом в движении.	1	11.10				
19	Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д). Лазание по канату в два приема.	1	13.10				
20	Повороты кругом в движении.	1	16.10				
21	Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д). Лазание по канату в два приема.	1	18.10				
	Опорный прыжок.	6			Знать: правила техники безопасности, технику выполнения опорного прыжка. Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения.	Гимнастические маты, гимнастический козел	
22	Прыжок ноги врозь (д.- козел в ширину, высота 110-115).	1	20.10				
23		1	23.10				
24	Прыжок ноги врозь (д.- козел в ширину, высота 110-115).	1	25.10				
25		1	27.10				
26	Прыжок ноги врозь (д.- козел в ширину, высота 110-115).	1	08.11				
27		1	10.11				
	Акробатика.	6					
28	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	13.11				

					Знать: технику выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
29	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	15.11				
30	Длинный кувырок. Стоя на коленях наклон назад.	1	17.11				
31	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад.	1	20.11				
32 33	Комбинация из разученных элементов.	1 1	22.11 24.11				
Основы знаний о физической культуре 1 час							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	27.11		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).		
Спортивные игры: Волейбол 13 часов							
35	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	29.11		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Волейбольные мячи, кегли	
36	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками	1	01.12		Знать: стойку игрока, уметь		

	снизу. Прямой нападающий удар.				передвигаться в стойке игрока,		
37	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	04.12		технику передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приема мяча снизу.	Волейбольные мячи, кегли	
38	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча двумя руками снизу.	1	06.12		Уметь: выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
39	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча двумя руками снизу.	1	08.12			Волейбольные мячи, кегли	
40	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	11.12		Уметь: выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
41	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	13.12				
42	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	15.12			Волейбольные мячи, кегли	
43	Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	18.12			Волейбольные мячи, кегли	
44	Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	20.12			Волейбольные мячи, кегли	
45	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча двумя руками снизу.	1	22.12		Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча	Волейбольные мячи, кегли	

46	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар через сетку.	1	25.12		снизу после подачи. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		
47	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар через сетку.	1	27.12				
Основы знаний о физической культуре 1 час							
48	Основы знаний о физической культуре.	1	29.12		Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.		
Лыжная подготовка 18 часов							
49	Инструктаж по ТБ. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным	1	10.01		Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на	лыжный комплект	

	ходом. Передвижение одновременными ходами.				занятиях.		
50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	1	12.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
51	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход - основной и стартовый варианты.	1	15.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	1	17.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
53	Одновременный одношажныйход. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	19.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
54	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	22.01			лыжный комплект	
55	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	1	24.01		Знать: технику безопасности при спусках и подъемах.	лыжный комплект	
56	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км.	1	26.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	
57	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км.	1	29.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	

58	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м.	1	31.01			ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
59		1	02.02				
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м.	1	05.02			ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
61	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	07.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
62	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	1	09.02			ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	1	12.02		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	14.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	
65	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	16.02			ЛЫЖНЫЙ КОМПЛЕКТ	

66	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	1	19.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
Спортивные игры: Волейбол 5 часов							
67	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	21.02		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Волейбольные мячи	
68	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	26.02				
69	Верхняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Одиночное блокирование.	1	28.02				
70	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 2-ю зону.	1	01.03				
71	Верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	1	04.03				
Спортивные игры: Баскетбол 18 часов							
72	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	06.03		Знать: как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр.	б/б мячи	
73	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	11.03				
74	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	13.03				
75	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	15.03				

76	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок	1	18.03		<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.</p> <p>Знать: правила игры в баскетбол.</p>		
77	одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	20.03				
78	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	1	01.04				
79		1	03.04				
80	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	1	05.04				
81	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении: ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	1	08.04				
82	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении: ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	1	10.04				
83	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком).	1	12.04				№83,84 объединить
84		-	-				

85	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком).	1	15.04				
86	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Правила баскетбола.	1	17.04		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	б/б мячи	№88,89 объединить
87		1	19.04				
88	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении.	1	22.04				
89		-	-				
Кроссовая подготовка 4 часа							
90	Равномерный бег 15 мин.	1	24.04		Описывать технику беговых упражнений.	секундомер	
91	Равномерный бег 17 мин.	1	26.04		Соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м: Д: 10.30-11.30-12.30 мин.	секундомер	
92	Промежуточная аттестация.	1	29.04				
93	Бег 2000м.- д. на результат.	1	03.05				
Легкая атлетика 9 часов							
	Спринтерский бег, эстафетный бег	5			Уметь: выполнять старты из различных исходных положений;	Секундомер	№ 94-95 объединить
94	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90м. Челночный бег.	1	06.05				
95		-	-				

96	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Челночный бег.	1	08.05		бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого и высокого старта: М: «5»- 13,5с.; «4»- 14,0с.; «3»- 14,3с.; Д: «5»- 16,5с.; «4»- 17,5с.; «3»- 18.5с.;		
97	Низкий старт 30-40м, бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Челночный бег.	1	13.05				
98	Бег на результат 100м.	1	15.05				
	Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты.	4			Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжка и метании. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч и гранату на дальность: М: 32-28-26м; Д: 22-18-16м.	Прыжковая яма, рулетка. Мячи для метания	
99	Прыжок с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега.	1	17.05				
100	Прыжок с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Метание гранаты.	1	20.05				
101	Прыжок с 13-15 шагов разбега.	1	22.05				
102	Подбор разбега и отталкивание. Метание гранаты на дальность.	1	24.05				