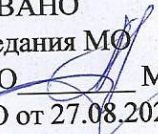



СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
Руководитель МО  Маратканов А.М.
Протокол МО от 27.08.2021г № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР  Капуза Т.Е.
«27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  И.Н. Забураева
Приказ от 27.08.2021 № 66



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 11 класс

основное общее образование

Количество часов 105 часов

Учитель Еремин Игорь Николаевич

Программа разработана на основе примерной программы среднего
(полного) образования по физической культуре (базовый уровень)

2021- 2022 учебный год

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, программы общеобразовательных учреждений: Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. и содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях; под общ. ред. В.И.Ляха. -6-е изд.-М.: Просвещение, 2018 г.
2. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости 8-11 классы -М. Вако, 2010 г. 224 с.-
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. /Е.А. Воронова. Изд.4-е перераб.-Ростов н/д. Феникс, 2011 г.
4. А. П. Колтановский. Общеразвивающие и специальные упражнения. Москва, 2005 г.
5. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы метод. Пособие. /Г.И. Погадаев. Б.И Мишин. М.: Дрофа 2005 г.
6. Милке. Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ Футбола/Дэнни Милке; пер. с англ. В.И. Бридецкого.-М.: Аст: астрель, 2007 г.
7. Коджаспегров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: метод. пособие.-2-е изд.,стереотип.-М. Дрофа. 2004
8. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. /авт.-сост. М.В. Видякин.-Волгоград.: Учитель, 2006 г.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне. В 10 классе рабочих недель 34 – 102 учебных часов; в 11 классе рабочих недель 34 – 102 учебных часа.

Изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования 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.

Требования к уровню подготовки учеников.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического воспитания и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежит знания по данному учебному предмету.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. Ии Зданевич А. А. М.: Просвещение, 2010).

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии. »

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей:

базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть - 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений. *Компетентностный подход* определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать). Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в

мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитой способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами,

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится (105) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-------|--|---------------------------|------------|--------------|--------------|
| | | Класс | | | |
| | | 10 (юноши) | 11 (юноши) | 10 (девушки) | 11 (девушки) |
| 1 | <i>Базовая часть</i> | (63) | (63) | (63) | (63) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | (21) | (21) | (21) | (21) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, силовая подготовка | (21) | (21) | (21) | (21) |
| 1.4 | Легкая атлетика | (21) | (21) | (21) | (21) |
| 2 | <i>Вариативная часть</i> | (39) | (39) | (39) | (39) |
| 2.1 | Баскетбол, волейбол | (21) | (21) | (21) | (21) |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | (18) | (18) | (18) | (18) |
| | Итого | (102) | (102) | (102) | (102) |

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 100 м/с Бег 30 м/с | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | - | 10.00 |
| | Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | - |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема | Дата По плану | Дата Ф-ски | Содержание: стандартный уровень | Элементы содержания | Контроль знаний | Инвентарь |
|---------------------------------------|---|------------------------|------------|--|--|--|--------------------|
| 1-четверть. Основы знаний по ФК (1 ч) | | Легкая атлетика (11 ч) | | | | | |
| 1 | Содержание занятий по ФК на учебный год Вводный инструктаж по Т/Б по легкой атлетике | 01.09 | | <p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p> <p>Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов</p> <p>Уметь метать мяч на дальность с разбега</p> <p>Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p> <p>Уметь метать гранату на дальность</p> | <p>Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега</p> <p>Финиширование. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей</p> <p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков</p> <p>Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания</p> <p>Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекорды</p> <p>Метание гранаты на дальность дистанции 70–80 м.</p> | <p>Текущий</p> <p>Без учета времени</p> <p>Фронтальный</p> <p>Корректировка выполнения команд</p> <p>Фиксирование результатов</p> <p>Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания</p> <p>Корректировка техники прыжков</p> <p>Выполнения правил игр</p> <p>Страховка, коррекция движений</p> <p>Фиксирование дозировки, точность исполнения</p> <p>Контроль над правильностью выполнения</p> | МЯЧИ |
| 2 | ОРУ. Круговая тренировка для совершенствования основных физических качеств | 03.09 | | | | | СВИСТОК |
| 3 | ОРУ. Круговая тренировка. Технический контроль выполнения легко атлетических упражнений | 06.09 | | | | | СЕК-МЕР |
| 4 | ПФПУ: Поднимание туловища за 30с Наклоны из положения сидя (гибкость) | 08.09 | | | | | РУЛЕТКА СЕК-МЕР |
| 5 | ПФПУ: прыжки в длину с места Подтягивание (м); отжимания (д) | 10.09 | | | | | РУЛЕТКА ТУРНИК |
| 6 | ОРУ. Низкий старт – 3 повт. на технику. Спринт 30; 100м РДК – сила | 13.09 | | | | | СЕК-МЕР |
| 7 | ОРУ. Метание гранаты 500х700 г Эстафетный бег 300м | 15.09 | | | | | ГРАНАТЫ |
| 8 | ОРУ. Бег 30м СУВ. Технический контроль прыжки в длину с разбега | 17.09 | | | | | РУЛЕТКА СЕК-МЕР |
| 9 | ОРУ. Бег 100м СУВ Бег 1000 м СУВ. Контроль – прогноз | 20.09 | | | | | СЕК-МЕР |
| 10 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега – учет. Метание гранаты 500х700г – контроль | 22.09 | | | | | РУЛЕТКА ГРАНАТЫ |
| 11 | ОРУ. Эстафетный бег (300 | 24.09 | | | | | СЕК-МЕР |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|---|---|---------|
| | м) Ч/бег 3x10 м результат: 5x10 м контроль-прогноз | | | | | | |
| 12 | ОРУ. Комбинированный урок на совершенствование техники Л/А упр. Контроль (тесты) | 27.09 | | | | | СВИСТОК |
| 13 | ОРУ. Совершенствование ОФК через игровую деятельность. Э/тесты (отжимания ю-д) | 29.09 | | | | | МЯЧИ |
| 14 | ОРУ. С/И «Стритбол» 3x3 (д); футбол (ю) | 01.10 | | | | | МЯЧИ |
| 15 | ОФП. С/И элементы волейбола (д) «Стритбол» 3x3 (ю) | 04.10 | | | | | МЯЧИ |
| 16 | Кроссовая п-ка. Т/Б на уроках. Бег по п/местности 3000x2000 м БУВ | 06.10 | | | Бег в равномерном темпе 4000x3000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). | Без учета времени Фронтальный Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания Выполнения правил игр Страховка, коррекция движений Фиксирование дозировки, точность исполнения Контроль над правильностью выполнения. | СЕК-МЕР |
| 17 | ОРУ. Бег 1000 м СУВ. Э/тесты для РДК | 08.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 18 | ОРУ. Бег 3000x2000 м БУВ ПИ С 3x2 контроль | 11.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 19 | ОРУ. Бег 3000x2000 м БУВ контроль | 13.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 20 | ОРУ. Бег 1000 м СУВ с последующим 300 м БУВ | 15.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 21 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ. Тестирование | 18.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 22 | ОРУ. Бег 3000 м СУВ. РДК сила | 20.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 23 | ОРУ. Бег 2000x1000 м БУВ П и С 6x3 контроль | 22.10 | | | | | СЕК-МЕР |
| 24 | ОРУ. Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) совершенствование ОФК | 25.10 | | | | | СВИСТОК |
| 25 | ОРУ. С/игры «Стритбол» 3x3 (д); футбол (м) | 27.10 | | | | | МЯЧИ |
| 26 | С/игры элементы волейбола (д); футбол (м) | 08.11 | | | | | МЯЧИ |
| 27 | ОФП. С/игры «Стритбол» | 10.11 | | | | | МЯЧИ |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|------|--|--|--|---------|
| | 3x3 (м-д) | | | | | | |
| 28 | ОРУ. Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках. Изложение взглядов и отношений к Ф. К. | 12.11 | | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полу приседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь. | Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). | Текущий Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов Оценка техники выполнения висов. Корректировка движений, страховка Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения Выполнение правил | МАТЫ |
| 29 | ОРУ. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Развитие силы и координационных способностей. | 15.11 | МАТЫ | | | | |
| 30 | ОРУ; ОФП; СФП – развитие и совершенствование основных физических качеств. | 17.11 | МАТЫ | | | | |
| 31 | ОРУ. Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. | 19.11 | МАТЫ | | | | |
| 32 | ОРУ. Гимнастические упражнения прикладной направленности. Круговая тренировка на совершенствование ОФК. | 22.11 | | На совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | | СВИСТОК |
| 33 | ОРУ. Вольные и прикладные упражнения. Освоение и | 24.11 | | На совершенствование общеразвивающих Упражнений без | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на | | МАТЫ |

| | совершенствование висов и упоров. | | | предметов. | месте и в движении. | | |
|----|---|-------|--|---|---|--|--------|
| 34 | ОРУ; ОФП; СФП – учет ОФК (подтягивание). | 26.11 | | На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), на тренажерах. Девушки: Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. | | ТУРНИК |
| 35 | ОРУ. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силы. | 29.11 | | На освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | | МАТЫ |
| 36 | ОРУ. Атлетическая гимнастика – круговая тренировка. | 01.12 | | | | | ГИРИ |
| 37 | ОРУ. Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций. Контроль – прогноз. | 03.12 | | На развитие координационных способностей. | 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 подкидном мостике. | | МАТЫ |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|-----------------|
| 38 | ОРУ; ОФП; СФП – учет ОФК (отжимание). | 06.12 | | | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений | | МАТЫ |
| 39 | ОРУ. Совершенствование координационных способностей. Упражнения в равновесии – комбинация (бревно). | 08.12 | | На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | | ГИМН. БРЕВНО |
| 40 | ОРУ. Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности. Прогноз. | 10.12 | | | | | МАТЫ |
| 41 | ОРУ. Совершенствование висов и упоров. Упражнения в равновесии – комбинация. Развитие силы. | 13.12 | | На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. | | ТУРНИК |
| 42 | ОРУ; ОФП; СФП – учет ОФК (скакалка). | 15.12 | | На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | | СКАКАЛКИ |
| 43 | ОРУ. Совершенствование акробатических комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной подготовленности. | 17.12 | | | | | МАТЫ |
| 44 | ОРУ. Акробатическая комбинация соревновательной деятельности. | 20.12 | | На знания о физической культуре. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при | | МАТЫ |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|---|
| | | | | | занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. | | |
| 45 | ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. | 22.12 | | На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. | | КОЗЕЛ |
| 46 | ОРУ. Выполнение опорных прыжков. Контроль. | 24.12 | | Самостоятельные занятия. | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | | КОЗЕЛ |
| 47 | ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол. Броски по заданию. | 27.12 | | | | | МЯЧИ |
| 48 | ОРУ. Двусторонняя игра. Штрафной бросок. | 29.12 | | | | | МЯЧИ |
| 49 | Волейбол. Правила Т/Б в волейболе. Правила волейбола. | 14.01 | | Уметь: Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности. | | Текущий. Индивидуализация нагрузки. Выполнять нормативы физической подготовки по волейболу и баскетболу Фиксирование дозировки. Контроль выполнения упражнений. Оценка техники игры. Корректировка: -выполнения команд - техники движения - техники и такта - техники игры. Оценка техники остановки. Оценка техники передачи мяча. Оценка техники ведения мяча. Оценка техники штрафного броска. Оценка техники бросков. | МЯЧИ |
| 50 | ОРУ. Правила игры. Судейство. Терминология волейбола. | 17.01 | | | | | МЯЧИ |
| 51 | ОРУ. Игра в волейбол по основным правилам. Поддачи и передачи мяча по заданию. Прыжки с места-учет | 19.01 | | | | | МЯЧИ |
| 52 | ОРУ. Совершенствование комбинации из основных элементов техники передач и приема мяча. Нападающий удар. | 21.01 | | | | | МЯЧИ |
| 53 | ОРУ. Упражнения для совершенствования техники приема мяча и развития скоростных качеств. Челночный бег 10x10. | 24.01 | | | | | МЯЧИ СЕК-МЕР |
| 54 | ОРУ. Совершенствование передвижений и передач в движении в прыжке. Упражнения для совершенствования техники поддачи. | 26.01 | | | | | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|--|--|------|
| 55 | ОРУ. Совершенствование вариантов приема и передачи мяча нападающего удара без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 28.01 | | утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. | | | МЯЧИ |
| 56 | ОРУ. Передача мяча в два и три приема над собой и в парах. Подача и нападающий удар. Подача-учет. | 31.01 | | Применять и использовать игру в организации активного отдыха на открытом воздухе. | | | МЯЧИ |
| 57 | ОРУ. Совершенствование приема подачи двумя руками снизу и отраженного мяча от сетки. | 02.02 | | | | | МЯЧИ |
| 58 | ОРУ. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра. | 04.02 | | На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | МЯЧИ |
| 59 | ОРУ. Учебная игра по заданию. Индивидуальное и групповое блокирование. | 07.02 | | | | | МЯЧИ |
| 60 | ОРУ. Позиционное нападение со сменой места. Совершенствование и развитие скоростных качеств. | 09.02 | | На освоение и совершенствование передачи мяча различными способами, подачи мяча, приема подачи снизу двумя руками, нападающего удара, блокирования, страховки. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. | | МЯЧИ |
| 61 | ОРУ. Совершенствование индивидуальной техники защиты, группового | 11.02 | | | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с | | МЯЧИ |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|---|--|--|------|
| | блокирования. | | | | сопротивлением защитника в различных построениях | | |
| 62 | ОРУ. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар в прыжке со средней дистанции. | 14.02 | | На освоение и совершенствование техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направлбнния движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | МЯЧИ |
| 63 | ОРУ. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Нападение через блок. | 16.02 | | | | | МЯЧИ |
| 64 | ОРУ. Нападение через блок. Скидка мяча в прыжке с сопротивлением защитника. | 18.02 | | На овладение и совершенствование техники бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке. Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Броски с различных дистанций по заданию. | | МЯЧИ |
| 65 | ОРУ. Нападение против двойного блока. Нападение после быстрой передачи. | 21.02 | | | | | МЯЧИ |
| 66 | ОРУ. Передача мяча над собой в два и три приема. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.02 | | На освоение индивидуальной техники защиты и совершенствование техники защитных действий | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Личная и зонная защита. | | МЯЧИ |
| 67 | ОРУ. Игра в волейбол по правилам. Подача и прием | 28.02 | | На закрепление техники владения мячом и | Комбинации из освоенных элементов: ловля, | | МЯЧИ |

| | | | | | | | |
|----|---|-------|--|--|--|--|--------|
| | мяча с дальней дистанции. | | | развития, и совершенствования координационных способностей. | передача, ведение, бросок. Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей. | | |
| 68 | ОРУ. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра. | 02.03 | | | | | МЯЧИ |
| 69 | ОРУ. Учебная игра по заданию. Нападение против защиты. Подачи мяча в прыжке. | 04.03 | | На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом | | МЯЧИ |
| 70 | ОРУ. Нападение через центр. Развитие скоростно-силовых качеств. | 09.03 | | | | | МЯЧИ |
| | | | | | | | |
| 71 | ОРУ. Штрафной бросок. Нападение через центрального. | 11.03 | | На освоение и совершенствование тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5х0) без изменения позиции игроков. С изменением позиций. | | МЯЧИ |
| 72 | ОРУ. Учет ОФК (отжимание). Игра в баскетбол по основным правилам. | 14.03 | | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2. | | МЯЧИ |
| 73 | ОРУ. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств. | 16.03 | | | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | | МЯЧИ |
| 74 | ОРУ. Игра в условиях соревновательной деятельности. Совершенствование знаний, навыков и умений в судействе. | 18.03 | | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | | МЯЧИ |
| | | | | | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). | | |
| | | | | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | |
| | | | | | Нападение через центрального. | | |
| | | | | | Позиционное нападение через скрестный выход. | | |
| 75 | ОРУ. Учет ОФК | 21.03 | | На овладение игрой и | Игра по упрощенным | | ТУРНИК |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|---------|
| | (подтягивание). Игра в баскетбол по основным правилам. | | | комплексное развитие психомоторных способностей. | правилам – мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. Игра по правилам мини-баскетбола. Учебные игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | | |
| 76 | ОРУ. Индивидуальные действия в нападении и защите. Совершенствование знаний, навыков и умений в судействе. | 01.04 | | | | | СВИСТОК |
| 77 | ОРУ. Игра в условиях приближенных к соревновательной деятельности. | 04.04 | | | | | МЯЧИ |
| 78 | ОРУ. Учет ОФК (скакалка). Броски по заданию. Учебная игра. | 06.04 | | | | | МЯЧИ |
| 79 | ОРУ. Двусторонняя игра по основным правилам. | 08.04 | | | | | МЯЧИ |
| 80 | Основы знаний: Кроссовая подготовка и легкая атлетика. Т/Б на уроках. | 14.04 | | | | | СВИСТОК |
| | | | | | | | |
| 81 | Кроссовая п-ка. Т/Б на уроках. Бег по п/местности 1500х1000 м БУВ | 13.04 | | Бег в равномерном темпе 3000х2000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). | | | СЕК-МЕР |
| 82 | ОРУ. Бег 1000 м СУВ.Э/тесты для РДК | 15.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 83 | ОРУ. Бег 3000х2000 м БУВ Пи С 3х2 контроль | 18.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 84 | ОРУ. Бег 3000х2000 м БУВ контроль | 20.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 85 | ОРУ. Бег 1000 м СУВ с последующим 2000х1000 м БУВ | 22.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 86 | ОРУ. Бег 2000 м СУВ с последующим 2000х1000 м БУВ | 25.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 87 | ОРУ. Бег 3000 м СУВ. РДК сила | 27.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 88 | ОРУ. Бег 2000х1000 м БУВ П и С 6х3 контроль | 29.04 | | | | | СЕК-МЕР |
| 89 | ОРУ. Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) | 04.05 | | | | | СВИСТОК |

| | | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|---------|
| | совершенствование ОФК | | | | | | |
| 90 | ОРУ. Упражнения для совершенствования ОФК- через игровую деятельность. Э/тесты (отжимание м-д) | 06.05 | | | | | СЕК-МЕР |
| 91 | ОРУ. С/игры (д) «Стритбол» 3х3; (м) футбол | 11.05 | | | | | МЯЧИ |
| 92 | ОФП. С/игры элементы волейбола (д); «Стритбол» 3х3 (м) | 13.05 | | | | | МЯЧИ |
| 93 | ОРУ. Круговая тренировка. Контроль на технику развития ОФК | 16.05 | | <p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи</p> <p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки</p> <p>Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге</p> <p>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча</p> <p>Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега</p> <p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм</p> | | <p>Текущий</p> <p>Без учета времени</p> <p>Фронтальный</p> <p>Корректировка выполнения команд</p> <p>Фиксирование результатов</p> <p>Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания</p> <p>Корректировка техники прыжков</p> <p>Выполнения правил игр</p> <p>Страховка, коррекция движений</p> <p>Фиксирование дозировки, точность исполнения</p> <p>Контроль над правильностью выполнения</p> | СВИСТОК |

| | | | | | | |
|--|---|--------|--|--|--|---------|
| | | | Уметь пробегать дистанцию 2000 м | | | |
| ОРУ. Круговая тренировка. Контроль на технику развития ОФК | 18.05 | | <p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи</p> <p>Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки</p> <p>Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге</p> <p>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча</p> <p>Уметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега</p> <p>Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм</p> <p>Уметь пробегать дистанцию 2000 м</p> | | <p>Текущий</p> <p>Без учета времени</p> <p>Фронтальный</p> <p>Корректировка выполнения команд</p> <p>Фиксирование результатов</p> <p>Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания</p> <p>Корректировка техники прыжков</p> <p>Выполнения правил игр</p> <p>Страховка, коррекция движений</p> <p>Фиксирование дозировки, точность исполнения</p> <p>Контроль над правильностью выполнения</p> | СВИСТОК |
| 95 | ОРУ. Упражнения для совершенствования ОФК-через игровую деятельность. Э/тесты (отжимание м- | 20.05. | | | | СЕК-МЕР |

| | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|--|--|
| | д) | | | | | |
| 96 | ОРУ. С/игры (д) «Стритбол» 3х3; (м) футбол | 23.05 | | | | |