

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования мэрии г. Новосибирска

МБОУ СОШ № 155

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Новосибирск 2023г

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 136 часов, со следующим распределением часов с 10-11 класс из расчёта 2 часа в неделю: 10 класс-68 часов, 11 класс-68 часов.

Главными задачами реализации учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - содействие гармоничному физическому развитию, укрепление осанки, профилактика плоскостопия, влияние физических упражнений на состояние здоровья и общую работоспособность, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование элементарных знаний личной гигиене, режиме дня;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости и других личностных качеств, содействие развитию психических процессов.

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

Личностные результаты:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
 - умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической

культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 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.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног,

туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. 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, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью,

изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду обороне" (ГТО).

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Тематическое планирование по физической культуре для 10–11-х классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Внесены темы, обеспечивающие реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся через изучение предмета «Физическая культура».

В воспитании обучающихся юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью обучающихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

На уроках физической культуры обучающиеся могут приобрести:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом,
- опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Аннотация к рабочей программе предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СОО 10-11 классы (ФГОС 2.0)

<p>Рабочая программа составлена на основе</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»; • СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2; • учебного плана среднего общего образования МБОУ Школа 155 • рабочей программы воспитания МБОУ Школа 155; • положения о рабочих программах МБОУ Школа 155
<p>Приоритетная цель</p>	<p>достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования</p>

<p>Главные задачи курса</p>	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - содействие гармоничному физическому развитию, укрепление осанки, профилактика плоскостопия, влияние физических упражнений на состояние здоровья и общую работоспособность, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий; - формирование общих представлений о
------------------------------------	---

	<p>физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование элементарных знаний личной гигиене, режиме дня; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости и других личностных качеств, содействие развитию психических процессов.
<p>Рабочая учебная программа включает в себя следующие разделы</p>	<p>Пояснительную записку;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планируемые результаты освоения программы 2. Содержание учебного курса; 3. Тематическое планирование.
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2 года Программа рассчитана на 136 часов, со следующим распределением часов с 10-11 класс из расчёта 2 часа в неделю: 10 класс-68 часов, 11 класс-68 часов.</p>

10 кл. Лях В.И. Тематический поурочный план

№ урока	Наименование раздела программы	Тема Урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения			
									8А,Б		8 В	
									Пл	Ф	Пл	Ф
Лёгкая атлетика 10 часов												
1.	I четверть Легкая атлетика	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м	1	Вводный	Инструктаж по ТБ Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения..	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать технику высокий старт	Текущий	Разучить комплекс упражнений стр. 50	03.09		03.09	
2		Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	комплексный	Стартовый разгон Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 50 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	06.09		04.09	
3		Скоростной бег до 60 м	1	комплексный	Бег по дистанции (50-60 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	Уметь демонстрировать финишное ускорение в беге на короткие дистанции	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	09.09		09.09	
4		Бег на результат 60 м	1	комплексный	Бег 60м с высокого старта на результат. Эстафеты. Подвижные игры	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	индивидуальный	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	10.09		10.09	
5		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	13.09		11.09	

					установленное у места приземления.							
6		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1	комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	16.09		16.09	
7		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	комплексный	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	17.09		17.09	
8		Метание мяча с места на дальность и заданное расстояние	1	комплексный	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние беговых шагов	Уметь метать мяч с разбега	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	20.09		18.09	
9		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Метание мяча с места на дальность	1	комплексный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов на результат Метание мяча на результат	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание мяча на максимальную длину	индивидуальный	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	23.09		23.09	
10		Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500м	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин	Уметь продемонстрировать технику бега на средние дистанции. Уметь пробежать дистанцию 1500 м	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	24.09		24.09	
Баскетбол 8 часов												
11	Баскетбол	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Стойки игрока. Перемещения	1	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	30.09		30.09	

		стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			направления и скорости. Повороты на месте без мяча.	стойке, остановка, повороты)						
12		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	комплексный	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом, прыжком после ведения.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	01.10		01.10	
13		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед в парах	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	04.10		02.10	
14		Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника тройках	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Выполнять комплекс упражнений стр. 50	07.10		07.10	
15		Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате, учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики (прл.1)	08.10		08.10	
16		Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	комплексный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение без сопротивлением защитника ведущей и	Уметь выполнять ведение мяча	Текущий	Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики (прл.1)	11.10		09.10	

					неведущей рукой Варианты ловли и передачи мяча							
17	2 четверть	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	комплексный	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь выполнять технические действия с мячом	Текущий	Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики (прл.1)	18. 10		16. 10	
18		Комбинации из ранее изученных элементов Тактика свободного нападения	1	комплексный	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	Уметь применять в игре защитные действия Уметь выполнять технические действия с мячом	Текущий	Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики (прл.1)	28. 10		28. 10	
Гимнастика с основами акробатики 10 часов												
19	Гимнастика	Правила ТБ на уроках гимнастики Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», ОРУ на месте. Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке Мальчики: с набивным мячом, гантелями (1—3 кг) Девочки: с обручами, палками	Уметь выполнять строевые упражнения Уметь выполнять упражнения с набивными мячами	Текущий	Разучить комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	18. 11		18. 11	

20		Освоение акробатических Упражнений	1	Комплексный	Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат вперед. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	Уметь выполнять кувырок вперед	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	25. 11		25. 11	
21		Освоение акробатических упражнений	1	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами.. Эстафеты.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад		Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	26. 11		26. 11	
22		Освоение акробатических Упражнений	1	комплексный	Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Уметь выполнять акробатические связки	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	29. 11		27. 11	
23		Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями	1	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять упражнения для развития силовых способностей	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	02. 12		02. 12	
24		Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	03. 12		03. 12	

25		Освоение и совершенствование висов и упоров	1	комплексный	Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Уметь выполнять упражнения на брусках	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	06. 12		04. 12	
26		Освоение и совершенствование висов и упоров ОРУ с набивным мячом	1	комплексный	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;	Уметь выполнять упражнения на перекладине и брусках	Индивидуальный		10. 12		10. 12	
27		Опорные прыжки	1	комплексный	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100 см)Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	17. 12		17. 12	
28		Опорные прыжки	1	комплексный	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 115м) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 110 см) Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Уметь выполнять опорный прыжок через козла	индивидуальный	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	23. 12		23. 12	

29		Лазание по канату	1	комплексный	ОРУ. Лазание по канату в 3- приёма. Упражнения в равновесии Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	Уметь лазить по канату	индивидуальный	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц туловища стр. 54	27. 12		25. 12	
30	Знания о физической культуре	Виды и способы закаливания	1	комплексный	Теоретическая часть: основные понятия. ОРУ, СБУ	Знать основные способы закаливания	текущий	Начать самостоятельное закаливание (начальный этап)				
Лыжная подготовка 14 часов, волейбол 10 часов												
31	3 четверть Знания о физической культуре	Зимние виды спорта. Значение занятиями зимними видами спорта для человека	1	комплексный	Теоретические положения. Выполнение письменного задания.	Знать зимние Олимпийские виды спорта	Текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)				
31	Лыжная подготовка - вка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Одновременный бесшажный ход	1	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	14. 01		14. 01	

32		Одновременный бесшажный ход	1	комплексный	Требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	17. 11		15. 01	
33		Одновременный одношажный ход	1	комплексный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	24. 01		22. 01	
34		Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке, одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игра «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	31. 01		29. 01	
35		Подъем «ёлочкой».	1	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов .Подъем «ёлочкой».Прохождение дистанции до 1 км.со сменой ходов.	Уметь спускаться и подниматься на лыжах	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	04. 02		04. 02	
36		Подъем «ёлочкой».	1	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 1 км.со сменой ходов.	Уметь спускаться и подниматься на лыжах	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	07. 02		05. 02	

37		Подъем в гору скользящим шагом	1	комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	11.02		11.02	
38		Подъем в гору скользящим шагом	1	комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в высокой стойке Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	14.02		12.02	
39		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Преодоление бугров и впадин при спуск. Попеременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	18.02		18.02	
40		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	комплексный	Подъем скользящим шагом Преодоление бугров и впадин при спуске Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Выполнять комплекс утренней гимнастики 2, (прл.1)	21.02		19.02	
41	Волейбол	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или	Уметь перемещаться в стойке волейболиста	текущий	Разучить комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	24.02		24.02	

					скачком).Эстафеты, игровые упражнения.							
42		Торможение «плугом»	1	комплексный	Торможение « плугом» Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять торможение	текущий		25. 02		25. 02	
43		Торможение «плугом» Поворот на месте «махом»	1	комплексный	Торможение « плугом» Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот на месте «махом» Спуски в средней стойке.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять торможение	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	28. 02		26. 02	
44		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Уметь выполнять нижнюю подачу	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	03. 03		03. 03	
45		Прохождение дистанции 3 км (дев) 4км.(мал) Игра « Гонки с преследованием» Поворот на месте «махом»	1	комплексный	Прохождение учебной дистанции с применением изученных ходов Игра « Гонки с преследованием»Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот на месте «махом» Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах применяя изученные хода. Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять торможение	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	04. 03		04. 03	
46		Прохождение дистанции 2 км (дев) км.(мал) Игра « Гонки с выбыванием»	1	комплексный	Игра « Гонки с выбыванием Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять торможение	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	07. 03		05. 03	

					Прохождение учебной дистанции с применением изученных ходов							
47		подача мяча через сетку: нижняя, верхняя	1	комплексный	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Стойка и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Уметь выполнять нижнюю, верхнюю подачу	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	10.03		10.03	
48		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером	Уметь владеть мячом	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	17.03		17.03	
49		Передачи мяча через сетку	1	комплексный	Передачи мяча через сетку Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра..	Уметь владеть мячом в парах	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	21.03		19.03	

50	4 четверть? ?	Передачи мяча через сетку	1	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером.	Уметь владеть мячом в парах	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	31. 03		31. 03	
51		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	комплексный	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять приём мяча	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	01. 04		01. 04	
52		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	комплексный	Подача мяча, прием мяча. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером;	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	11. 04		09. 04	

53		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	комплексный	удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар	текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)					15.04		15.04	
54		Позиционное нападение с изменением позиций	1	комплексный	Позиционное нападение с изменением позиций Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2).	Уметь применять тактические действия в игре	Текущий	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	22.04				22.04			
55		Игра по упрощенным правилам волейбола	1	комплексный	Двусторонняя игра. Судейство	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тактические действия в игре Осуществлять судейство	индивидуальный	Выполнять комплекс упражнений для развития прыгучести (прл. 2)	02.05				30.04			
56	<i>Знания о физической культуре</i>	Летние Олимпийские игры	1	комплексный	Теория	Знать летние виды спорта, Летние Олимпийские виды спорта	текущий	Выполнять ОРУ для развития гибкости								
Лёгкая атлетика 12 часов																
57	<i>Лёгкая атлетика</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	1	комплексный	Прыжок в высоту с 3 - 5 беговых шагов способом перешагивание(дев. - 90см., мал. 95.). Специальные беговые упражнения. ОРУ для развитие скоростно-	Уметь прыгать в высоту	Текущий	Разучить комплекс для развития выносливости стр.60	05.05				05.05			

					силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Подвижная игра «Перестрелка»							
58		Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	1	комплексный	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивание(дев. - 95см., мал. 100.). Специальные беговые упражнения. ОРУ для развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Уметь прыгать в высоту	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	06.05		06.05	
59		Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	1	комплексный	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (дев. - 95см., мал. 110.). Специальные беговые упражнения. ОРУ для развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 8 м.	Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание»	индивидуальный	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	09.05		07.05	
60		Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п.	1	комплексный	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. ОРУ для развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 8 минут	Уметь бросать набивной мяч	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	12.05		12.05	
61		Ловля набивного мяча двумя руками	1	комплексный	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх ОРУ для развитие	Уметь ловить набивной мяч	индивидуальный	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	13.05		13.05	

					скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 10 минут							
62		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги Специальные беговые упражнения. ОРУ для развитие скоростно-силовых качеств.».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	16.05		14.05	
63		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	комплексный	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги Специальные беговые упражнения. ОРУ для развитие скоростно-силовых качеств.».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	индивидуальный	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	19.05		19.05	
64		Бег в равномерном темпе	1	комплексный	Специальные беговые упражнения Бег в медленном темпе до 1.5км.	Уметь распределять силы на дистанции	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	20.05		20.05	
65		Подвижные игры	1	комплексный	ОРУ, СБУ. Мальчики: футбол Девочки: волейбол	Знать правила игр	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости				
66		Бег в равномерном темпе	1	комплексный	Специальные беговые упражнения Бег в среднем темпе 1.5 км	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	23.05		21.05	
67		Бег на 1500 м	1	комплексный	Бег 1.5 км. Подвижные игры.	Уметь вести бег на длинные дистанции	индивидуальный	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	26.05		26.05	
68		Бег на выносливость без учета времени 5 км	1	комплексный	ОРУ, подвижные игры	Уметь распределять силы по дистанции	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60				
69		Подвижные игры	1	комплексный	Подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	текущий	Выполнять комплекс для развития	27.05		27.05	

								выносливости стр.60				
70		Подвижные игры	1	комплексный	Подвижные игры	Уметь играть в подвижные игры	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	30. 05		28. 05	
71	<i>Знания о физической культуре</i>	Основы гигиены человека	1	Комплексный	Измерение пульса. Значение дыхания и давления. Закаливания в летнее время года.	Формирование элементарных знаний о личной гигиене. Волейбол, футбол.	текущий	Выполнять комплекс для развития выносливости стр.60	02. 06		02. 06	
72	<i>Знания о физической культуре</i>	Итоговый урок. Основы гигиены человека	1	Комплексный	Измерение пульса.	Знать закономерности развития, уметь считать пульс	итоговый	Выполнять ОРУ				

