

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №140 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СШ №140

М.С. Брусенская

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету/курсу
физическая культура

(наименование учебного предмета/курса)

среднее общее образование

(уровень общего образования (НОО, ООО, СОО))

2 года (10-11 классы)

(срок реализации программы)

Составитель программы:

Учитель: Бондаренко Елена Владимировна

Рассмотрена на заседании
предметной кафедры
Протокол № 1 от «15» 08 2020 г.
Руководитель предметной кафедры
Т.А.Кулик / Т.А.Кулик /

Содержание

1. Пояснительная записка
 - актуальность и педагогическая целесообразность;
 - цели и задачи;
 - общая характеристика курса;
 - место предмета в учебном плане;
 - личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса;
 - содержание курса.
2. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 10 класс.....
3. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 10 классе.....
4. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 11 класс.....
5. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств в 11 классе.....
6. Распределение учебного материала по четвертям.....
7. Список литературы.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 10-11 классах общеобразовательного учреждения МОУ СШ №140 Советского района города Волгограда.

Содержательный статус программы – базовая. Она определяет *минимальный объем* содержания курса физической культуры для средней школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся средней школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МОУ СШ №140.

Данная рабочая программа с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Представленная рабочая программа является модифицированной и полностью соответствует авторской программе среднего общего образования по физической культуре под ред. В.И. Ляха. Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс – один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю).

В программе особое внимание уделено содержанию, способствующему формированию современной естественнонаучной картины мира, показано практическое применение математических знаний.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 10-11 классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся основной школы по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)
4. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»;
5. Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих

документов» (в ред. Приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).

6. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645, от 31.12.2015 г. № 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано Минюстом России 07.06.2011 г. № 24480).
7. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937).
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015г.)
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
11. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 года N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
12. Постановление Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).
13. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 13123 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура».

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2002 года N 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации»
17. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».
18. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
19. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
20. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 года N 1101-р
21. Проект стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.
22. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2010 года N 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся».
23. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2003 года N 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному учебному плану среднего общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 10-11 классах отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «физическая культура» был введен приказом министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение 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. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 творческой 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультурные паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурных пауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

1 четверть - 8 учебных недель (24 часа)

1	<p>Лёгкая атлетика (24 час)</p>	<p>Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка</p>	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой 30-60м. Подвижные игры</p>	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p>	фронтальный	<p>Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>		
2			<p>Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, повторные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20с.).</p>	фронтальный			
3			<p>Техника спринтерского бега (обучение)</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, техника стартового разгона, техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30, 60 метров.</p>	фронтальный			
4			<p>Техника спринтерского бега (закрепление). Низкий старт (варианты низкого старта).</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.</p>	индивидуальный			
5			<p>Техника спринтерского бега (закрепление). Бег по виражу</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p>	групповой			

				Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.				
6			Бег 100 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	групповой			
7			Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
8			Метание гранаты на дальность. (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	фронтальный			
9			Метание гранаты на дальность (закрепление). Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуальный			
10			Метание гранаты на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги	индивидуально-групповой			

				на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				
11			Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги.		
12			Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей		индивидуально-групповой	Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.		
13			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
14			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).		индивидуально-групповой	Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
15			ОФП. Прыжки в длину с разбега. Контрольное занятие.	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуальный			
16			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м,	групповой	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного		

				девочки – 600м. Подвижные игры.		отдыха и досуга.		
17			Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	групповой	<p>Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p> <p>Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного</p>		
18			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	групповой			
19			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	групповой			
20			Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	групповой			
21			Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	групповой			
22			Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени		групповой			
23			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	групповой			
24			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	групповой			

						выбора в учебной и познавательной деятельности.		
II четверть - 8 учебных недель (24 часа)								
25	Спортивные игры (30 часов)	Баскетбол – 18 часов	Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении и защите.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	фронтальный	<p>Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>		
26			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	фронтальный			
27			Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		фронтальный			
28			Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение	фронтальный			
29			Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком.		индивидуально-групповой			
30			Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением		индивидуально-групповой			

			направления и скорости движения	ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.		Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
31			Техника броска в кольцо на месте и в движении (обучение)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
32		Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)	индивидуально-групповой					
33		Техника броска в кольцо на месте и в движении (совершенствование)	индивидуально-групповой					
34			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
35		Применение изученных способов ловли, передач, ведения,	индивидуально-групповой					

			бросков мяча в кольцо в зависимости от ситуации на площадке.			Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.		
36			Организация групповых взаимодействий в нападении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнение «Передал мяч и выходи» (вариант «А» - с входом нападающего перед защитником, вариант «Б» - с выходом нападающего за спину защитника), упражнение «Тройка»	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.		
37		Организация групповых взаимодействий в нападении.		индивидуально-групповой				
38		Организация групповых взаимодействий в нападении.		индивидуально-групповой				
39		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.			
40		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		индивидуально-групповой				
41			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	ОРУ с мячом, СУ. Специальные беговые упражнения. Быстрые переходы от атаки к обороне при: а) превосходстве обороны; б) равной численности; в) превосходстве атаки.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.		
42			Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Подстраховка и переключение, заслоны. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой			
43		Волейбол – 18 часов	Стойки, передвижения, остановки и повороты в волейболе.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с		

			на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные:		
44		Стойки, передвижения, остановки и повороты волейболе (совершенствование)		фронтальный	Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
45		Техника приемов и передач мяча в волейболе.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	фронтальный	Предметные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.		
46		Техника приемов и передач мяча в волейболе (совершенствование)		фронтальный	Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную		

						деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.		
47			Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья		
48			Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе в волейболе.	Техника подачи и приема подачи мяча в волейболе. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закалывания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
III четверть - 10 учебных недель (30 часов)								
49			Техника прямого нападающего удара в волейболе (обучение)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения,		
50			Техника прямого нападающего удара в волейболе (закрепление)		индивидуально-групповой			
51			Техника прямого нападающего удара в		индивидуально-групповой			

			волейболе (совершенствование).			результатом действий на определенном этапе.		
52			Техника защитных действий в волейболе. (обучение)		фронтальный	Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
53		Техника защитных действий в волейболе. (закрепление)		фронтальный				
54		Техника защитных действий в волейболе (совершенствование).		индивидуально-групповой				
55		Овладение тактикой игры в защите в волейболе	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Личностные:			
56		Овладение тактикой игры в защите в волейболе	Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально-групповой	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.			
57		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;			
58		Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально-групповой	расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные			

59			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		индивидуально-групповой	возможности основных систем организма. Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.		
60			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.		индивидуально-групповой			
61			СУ. Основы знаний в гимнастике.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	индивидуально-групповой	Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом бревне, наклонной скамье Личностные: Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.		
62			Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно, кувырок в прыжке, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты, «колесо». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	индивидуально-групповой			
63			Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой			
64			Вольное упражнение (разучивание).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	индивидуально-групповой	Предметные:		

			Соединение нескольких акробатических элементов	Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: I. 1-2- встать на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 - равновесие на правой (левой) ноге, держать; 5 - через стойку на руках, кувырок вперед в присед; 6 – перекат назад, стойка на лопатках («берзка»); 7 - медленное опускание ног в горизонтальное положение; 8 - Сгибая руки и ноги - «моста, держать.		Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.		
65			Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов	II. 1- поворот кругом в упор присев; 2 - кувырок назад, ноги врозь; 3-4 - перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 5-6. - прыжок вверх, ноги вместе.	индивидуально-групповой	Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде. Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.		
66		Вольное упражнение (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов	III. 1-2 - переворот боком («колесо»); 3-4 - шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 5-6 - выпад вперед, руки в стороны – вверх.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	индивидуально-групповой				
67	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)	Основы знаний, строевые упражнения, упражнения в равновесии, лазании и перелезании, опорные прыжки, перекаты и кувырки вперёд и назад, развитие гибкости, силы и	Упражнения в висах и упорах (обучение).	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок	индивидуально-групповой		Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Личностные:	
68			Упражнения в висах и упорах (закрепление).		индивидуально-групповой			
69			Упражнения в висах и упорах (закрепление).		индивидуально-групповой			

				прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой	<p>Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.</p>		
70		Упражнения в висах и упорах (совершенствование).						
71		Упражнения на гимнастических снарядах (обучение).	ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя (юноши).	индивидуально-групповой				
72		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	Упражнения на бревне (девушки). Стойка на носках – до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек., то же с закрытыми глазами; в стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз, то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек., то же на другой ноге, то же с закрытыми глазами; стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди, то же с закрытыми глазами.	индивидуально-групповой				
73		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).		индивидуально-групповой				
74		Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование).		индивидуально-групповой				
75		Опорный прыжок (обучение). Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Личностные:</p>			
76		Опорный прыжок (закрепление). Развитие		индивидуально-групповой				

			скоростно-силовых способностей.	Стибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности		
77			Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	индивидуально-групповой			
78			Опорный прыжок (совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.		индивидуально-групповой			

IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)

79	Лёгкая атлетика (24 часа) (Лёгкая атлетика (21 часа)	Основа знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение) техника отталкивания.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия толчком одной или двумя ногами. Прыжки через эластичный шнур и планку. Упражнения на гибкость.	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Проявлять активность, подчиняют свои желания сознательно поставленным целям. Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы.		
80				Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) ритм последних шагов разбега.		фронтальный			
81				Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) ритм последних шагов разбега и подготовка к отталкиванию.		фронтальный			
82				Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование). Подвижные игры.		фронтальный			
83				Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт		фронтальный		Предметные:	

			(варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд.	стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег со старта в гору 20 – 30 метров.		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора. Личностные:		
84			Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по виражу, низкий старт на повороте, техника финиширования.		индивидуально-групповой		Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	
85			Бег 60 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей. Финишное ускорение. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафеты.	индивидуально-групповой	Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.		
86			Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег		индивидуально-групповой			
87			Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	индивидуально-групповой	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные:		
88			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и		

89			Метание мяча на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности		
90			Метание мяча на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой			
91			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности. Личностные:		
92			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные:		

93			ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
94			Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой			
95			Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	самоконтроль	<p>Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты.</p> <p>Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Метапредметные: Развивать проявление активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.</p> <p>Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,</p>		
96			Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	самоконтроль			
97			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	самоконтроль			
98			Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	самоконтроль			
99			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль			
10			Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени		самоконтроль			

101			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	индивидуально-групповой	Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.		
102			ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		индивидуально-групповой			

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

10 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	195	185	175
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание				20	17	10
Подтягивание	11	9	7			
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 2000м	9.00	9.30	10.00	11.00	11.40	12.10

Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.

Раздел программы	Описание раздела	Тема урока	Содержание урока	Домашнее задание	Планируемые результаты
<i>1 четверть - 8 учебных недель (24 часа)</i>					
Лёгкая атлетика (21 час)	Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой 30-60м. Подвижные игры	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	фронтальный	Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной

			упражнения с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.
	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега.		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, повторные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	фронтальный	Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, Умение работать в команде Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
	Техника спринтерского бега (обучение)		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, техника стартового разгона, техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30, 60, 100 метров.	фронтальный	
	Техника спринтерского бега (закрепление)		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по выражу, выполнение низкого	индивидуальный	

			старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.		
	Техника спринтерского бега (закрепление)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по виражу, выполнение низкого старта на вираже, финишное ускорение. Бег 30,60,100 м с финишным ускорением 10-15м. Эстафеты, встречная эстафета.	групповой		
	Бег 100 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Подвижные игры на основе лёгкой атлетики.	групповой		
	Метание гранаты на точность попадания в коридоре 5 -6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание гранаты в заданную точку.	фронтальный	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных	
	Метание гранаты на дальность (обучение).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	фронтальный		

			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.</p>		<p>физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>
		Метание гранаты на дальность (закрепление).	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.</p>	индивидуальный	
		Метание гранаты на дальность - контрольный старт	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; скамью высотой 20-30см. Метание гранаты с разбега на дальность.</p>	индивидуально-групповой	

		ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуальный	<p>Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>
	ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	индивидуально-групповой			
	ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	индивидуально-групповой			
	Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	индивидуально-групповой			
	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Контрольное занятие.	индивидуальный			

		<p>Развитие выносливости. Совершенствование бега на средние дистанции 1000-1500 м</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (схронотрированием по отрезкам); мальчики – 1500м, девочки – 1000м. Спортивные игры.</p>	<p>групповой</p>	<p>Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p>
		<p>Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. (совершенствование)</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.</p>	<p>групповой</p>	<p>Личностные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую</p>
		<p>Развитие выносливости. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. (совершенствование)</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.</p>	<p>групповой</p>	<p>дovрачебную помощь при лёгких травмах.</p>
		<p>Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.</p>	<p>групповой</p>	<p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>
		<p>Гладкий бег. Бег 2000 м - без учета времени</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин.</p>	<p>групповой</p>	

		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	<p>Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p> <p>Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>
		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	
		Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	
		Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.	групповой	

II четверть - 8 учебных недель (24 часа)

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол – 18 часов

<p>Индивидуальные действия без мяча. Техника передвижения при нападении.</p>	<p>Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>фронтальный</p>	<p>Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>
<p>Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге.</p>	<p>фронтальный</p>	
<p>Передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p>		<p>фронтальный</p>	

			Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.		
		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, шагом и бегом по прямой, с обводкой стоек, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	фронтальный	<p>Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Личностные: Проявлять активность, подчинять свои желания сознательно поставленным целям.</p> <p>Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать и делать выводы</p>
		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		индивидуально-групповой	
		Ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком, с изменением		индивидуально-групповой	

		<p>направления и скорости движения</p> <p>Техника броска в кольцо на месте и в движении (обучение)</p> <p>Техника броска в кольцо на месте и в движении (закрепление)</p> <p>Техника броска в кольцо на месте и в движении (совершенствование)</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра</p>	<p>индивидуально-групповой</p> <p>индивидуально-групповой</p> <p>индивидуально-групповой</p>	<p>Предметные: Овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска.</p> <p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>
--	--	--	---	--	--

		<p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов:</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	<p>Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.</p> <p>Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях.</p> <p>Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p>
		<p>Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p>	<p>ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	
		<p>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	
		<p>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p>		<p>индивидуально-групповой</p>	
		<p>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий (закрепление)</p>		<p>индивидуально-групповой</p>	
		<p>Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Выбор места и способа противодействия нападающему без</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	

		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	мяча в зависимости от места нахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
		Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. Учебная игра.	индивидуально-групповой	состояние здоровья и режим учебной деятельности; Личностные: Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
		Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	индивидуально-групповой	Метапредметные: Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
	Волейбол – 18 часов	Стойки, передвижения, остановки и повороты в волейболе.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в	фронтальный	Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и

		<p>стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>		<p>регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	
		<p>Техника приемов и передач мяча в волейболе.</p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>	<p>фронтальный</p>	<p>Предметные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать</p>

		<p>Техника приемов и передач мяча в волейболе (совершенствование)</p>	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</p>	<p>фронтальный</p>	<p>правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Личностные: Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Метапредметные: Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта</p>
--	--	---	--	--------------------	---

					интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
		Техника подачи и приема подач в волейболе.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	фронтальный	Предметные: Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
		Техника подачи и приема подач в волейболе (совершенствование).	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание. Шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	фронтальный	Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания. Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

III четверть - 10 учебных недель (30 часов)

		Техника прямого нападающего удара в волейболе (обучение)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	индивидуально-групповой	Предметные: Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя и одной рукой с отскоком от щита, оценивать расстояние до кольца и рассчитывать силу броска. Личностные: Уметь корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
		Техника прямого нападающего удара в волейболе (закрепление)		индивидуально-групповой	
		Техника прямого нападающего удара в волейболе (совершенствование).		индивидуально-групповой	
		Техника защитных действий в волейболе. (обучение)		фронтальный	
		Техника защитных действий в волейболе. (закрепление)		фронтальный	
		Техника защитных действий в волейболе (совершенствование).		индивидуально-групповой	
		Овладение тактикой игры в нападении (обучение)	ОРУ. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	индивидуально-групповой	Предметные: Обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм
		Овладение тактикой игры в нападении (закрепление)		индивидуально-групповой	

			Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.		активного отдыха и досуга. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных, нестандартных ситуациях и условиях. Метапредметные: Уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
		Овладение тактикой игры в защите в волейболе	ОРУ. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Применение ранее изученных элементов в игре в волейбол.	индивидуально-групповой	Предметные: Овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные
	Овладение тактикой игры в защите в волейболе	индивидуально-групповой			
	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	индивидуально-групповой			
	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	индивидуально-групповой			

				<p>возможности основных систем организма.</p> <p>Личностные: Воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p> <p>Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>
<p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование). ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке магов; имитация махов вперед-назад с помощью</p>		<p>СУ. Основы знаний в гимнастике.</p>	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним</p>	<p>индивидуально-групповой</p> <p>Предметные: Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Формировать умение сохранять равновесие в различных исходных положениях на полу, гимнастическом</p>

			сопротивлением – с гантелями.		бревне, наклонной скамье Личностные:
		Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно, кувырок в прыжке, «мост» из положения	индивидуально-групповой	Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с
		Акробатические упражнения (совершенствование). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты, «колесо». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	индивидуально-групповой	изменяющейся ситуацией. Метапредметные: Формировать коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
		Вольное упражнение (разучивание). Соединение нескольких акробатических элементов	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение:	индивидуально-групповой	Предметные: Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил
		Вольное упражнение (закрепление). Соединение нескольких акробатических элементов	I. 1-2- встать на носки, руки вверх, прогнуться; 3-4 - равновесие на правой (левой) ноге, держать; 5 - через стойку на руках,	индивидуально-групповой	техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную

		<p>Вольное упражнение (совершенствование). Соединение нескольких акробатических элементов</p>	<p>кувырок вперед в присед; 6 – пережат назад, стойка на лопатках («березка»); 7 - медленное опускание ног в горизонтальное положение; 8 - Сгибая руки и ноги - «моста, держать. II. 1- поворот кругом в упор присев; 2 - кувырок назад, ноги врозь; 3-4 - пережатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 5-6. - прыжок вверх, ноги вместе. III. 1-2 - переворот боком («колесо»); 3-4 - шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 5-6 - выпад вперед, руки в стороны – вверх.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p>	<p>индивидуально- групповой</p>	<p>помощь при лёгких травмах. Личностные: Принимать учебные задачи, работать по плану, оценивать свою работу по заданным критериям Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, развивать умение работать в команде. Метапредметные: Развивать активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач Воспитывать чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою страну, регион, школу.</p>
		<p>Упражнения в висах и упорах (обучение).</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p>	<p>индивидуально- групповой</p>	<p>Предметные: Формировать умение выполнять</p>
		<p>Упражнения в висах и упорах (закрепление).</p>	<p>Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на</p>	<p>индивидуально- групповой</p>	<p>комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих</p>

		Упражнения в висах и упорах (закрепление).	средней перекладине: махом одной и толчком другой	индивидуально-групповой	<p>упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.</p> <p>Личностные: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Метапредметные: Формировать способность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение и находить компромиссное решение спорных вопросов.</p>
		Упражнения в висе и упорах (совершенствование).	подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	индивидуально-групповой	
		Упражнения на гимнастических снарядах (разучивание).	ОРУ на осанку. СУ. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя (юноши).	индивидуально-групповой	
		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	Упражнения на бревне (девушки).	индивидуально-групповой	
		Упражнения на гимнастических снарядах (закрепление).	Упражнения на бревне (девушки). Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то	индивидуально-групповой	
		Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование).	Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то	индивидуально-групповой	
		Упражнения на гимнастических снарядах (совершенствование).	Стойка на носках– до 10 сек., то же с закрытыми глазами; стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линия - до 10 сек., то	индивидуально-групповой	

			же с закрытыми глазами; в стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз, то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами; стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек., то же на другой ноге, то же с закрытыми глазами; стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди, то же с закрытыми глазами.		
		Опорный прыжок (обучение). Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из –	индивидуально-групповой	Предметные: Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления
		Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.	за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110	индивидуально-групповой	
		Опорный прыжок (закрепление). Развитие скоростно-силовых способностей.		индивидуально-групповой	
		Опорный прыжок (совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.			

			см.) прыжок ноги врозь.		осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
--	--	--	-------------------------	--	--

IV четверть - учебных недель 8 (24 часа)

<p>Лёгкая атлетика (24 часа)</p>	<p>Основы знаний, ходьба, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метание на точность и на дальность, кроссовая подготовка</p>	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (обучение) техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</p>	<p>ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.</p>	<p>фронтальный</p>	<p>Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Личностные: Проявлять активность, подчиняют свои желания сознательно поставленным целям. Метапредметные: Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,</p>
		<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</p>	<p>ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.</p>	<p>фронтальный</p>	
		<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (закрепление) техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</p>	<p>ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.</p>	<p>фронтальный</p>	
		<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование). Подвижные игры.</p>	<p>ОРУ со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Упражнения на гибкость.</p>	<p>фронтальный</p>	
		<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (варианты низкого</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение</p>	<p>фронтальный</p>	

		<p>старта). Выполнение стартовых команд.</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по виражу, низкий старт на повороте, техника финиширования.</p>	<p>стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег со старта в гору 20 – 30 метров.</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	<p>логически рассуждать и делать выводы.</p>	
		<p>Бег 100 метров – контрольный старт. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Старт по команде из различных ис. п. Эстафеты.</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	<p>Предметные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь выполнять низкий старт, стартовый разгон и финишное ускорение. Бегать с максимальной скоростью 30 м. Знать правила эстафетного бега, уметь передавать эстафетную палочку в пределах ограниченного коридора.</p>	
		<p>Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.</p>		<p>индивидуально-групповой</p>	<p>Личностные: Планировать своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,</p>	

					<p>Умение работать в команде</p> <p>Метапредметные: Уметь работать по предложенному учителем плану, усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>
		<p>Метание гранаты на дальность в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	<p>.Предметные: Осваивать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p>
		<p>Метание гранаты на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в</p>	<p>индивидуально-групповой</p>	<p>Личностные: Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость занятий плаванием, как средства закаливания.</p>

			горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.		Метапредметные: Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но-вые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
		Метание гранаты на дальность. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	индивидуально-групповой	
		Метание гранаты на дальность - контрольный старт	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения . Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	индивидуально-групповой	

		ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (обучение). Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	индивидуально-групповой	<p>Предметные: Правильно выполнять основные прыжковые упражнения со скакалкой, уметь отталкиваться одной, двумя ногами с места, выполнять приземление на две ноги. Знать понятия: разбега, толчка, фазы полёта и приземления. Уметь выполнять длинный разбег в прыжках в длину и приземляться на две ноги с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Личностные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>
		ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	
		ОФП. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» (закрепление). Развитие силовых и координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – без учёта времени. ОРУ.	индивидуально-групповой	

		Прыжки в длину с разбега. Техника полетной фазы, группировки и приземления (совершенствование).	Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	индивидуально-групповой	
		Развитие выносливости. ОФП. Бег на средние.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 800м, девочки – 600м. Подвижные игры.	самоконтроль	<p>Предметные: Уметь демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, сохранять концентрацию внимания при преодолении препятствий, перепрыгивать через низкие барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, напрыгивать на различные предметы различной высоты.</p> <p>Личностные: Уметь определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>Метапредметные: Развивать проявление</p>
		Развитие выносливости. ОФП. Кросс в сочетании	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	самоконтроль	
		Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	самоконтроль	
		Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Эстафета ГТО.	самоконтроль	

					активности, стремления к получению новых знаний, самостоятельность в поиске решения различных задач.
		Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль	Предметные: Формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и
		Гладкий бег. Бег 1500 м - без учета времени	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижные игры.	самоконтроль	корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной
		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	индивидуально-групповой	деятельности. Личностные: Формировать коммуникативную компетентность в
		ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	индивидуально-групповой	общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные: Овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.*11 класс*

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание				22	18	16
Подтягивание	12	10	8			
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 2000м,	7.50	8.20	8.50	9.50	10.20	10.50
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2