МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края Отдел образования Уярского района

Составитель: Тюльков Николай Владимировичы.

МБОУ "Громадская СОШ"

Рабочая программа по физкультуре 11 классчисло]»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ Примерной рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины; концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли вжизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки1), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В части гражданского воспитания должны отражать:

* сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
* осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
* принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
* готовность противостоять идеологии экстремизма, нацио­нализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
* готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

* сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
* ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
* идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

1 С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

* осознание духовных ценностей российского народа;
* сформированность нравственного сознания, этического поведения;
* способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально­нравственные нормы и ценности;
* осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
* ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убеждённость в значимости для личности и общества оте­чественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
* готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

* сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

* готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
* готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
* интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
* готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
* планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
* расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
* совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
* осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Овладение универсальными познавательными действиями:

1. базовые логические действия:
* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
* устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
* определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
* разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного

взаимодействия;

* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
1. базовые исследовательские действия:
* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
* анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
* осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
1. работа с информацией:
* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,

правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1. общение:
* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
1. совместная деятельность:
* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1. самоорганизация:
* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
* давать оценку новым ситуациям;
* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
* оценивать приобретённый опыт;
* способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
* ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно­оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
* положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

* проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
* контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
* планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
* демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Знания о физической культуре (8 часов)Физическая культура как социальное явление | Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно- | Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:* распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола:
1. Истоки возникновения культуры как социального явления.
2. Культура как способ развития человека.
3. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;
* составляют план выступления по
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ориентированная, соревновательно- достиженческая).Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно­ | избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; |
|  | ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» | подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);* обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе;
* принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.

Коллективная дискуссия (проблемные доклады с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:* готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:

1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | современного человека и общества.1. Роль и значение профессионально­ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.
2. Роль и значение соревновательно- достиженческой физической культуры в современном обществе;
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.Беседа с учителем (информация учителя, фиксированные выступления по теме с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема «Всероссийский физкультурно­спортивный комплекс „Г отов к труду и обороне" (ГТО)»: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;
* формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества;
 |
|  |  | * рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;
* обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека;
* знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | знаков.Тематическое занятие (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»: |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;
* обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;
* обсуждают с учителем статьи Закона РФ
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания |
| Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | Здоровье как базовая ценность человека и общества.Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание | Проектная деятельность исследовательского характера (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:— распределяются по группам и определяются с темой проек­та: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Физическая культура и физическое здоровье.
2. Физическая культура и психическое здоровье.
3. Физическая культура и социальное здоровье;
* определяют цель проекта и формулируют его результат;
* намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | — распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;
* организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы. Круглый стол (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:
* знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;
 |
|  |  | — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:1. Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.
2. Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. Шейпинг: история и целевое предназначение.
2. Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.
3. Стретчинг: история и целевое предназначение;

— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов |
| Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 часов)Физкультурно­оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыша и досуга | Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). | Тематическое занятие (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»: |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и | — знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок | содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;* знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;
* знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.

Индивидуальная проектная деятель­ность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, ли­тературных источников по теме про­ |
|  |  | екта). Тема «Проектирование индивидуальной досуговой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | деятельности»:* определяют цель проекта и формулируют его результат;
* намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;
* осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности;
* разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;
* организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.

Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»: |
| Программные разделы | Программное содержание | Характеристика |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| и темы |  | деятельности учащихся |
|  |  | * обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;
* знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | функциональной пробы Руфье»: |
|  |  | * обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь

с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;* анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;
* обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;
* делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);
* проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;
* анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;
* знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. |
|  |  | Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:* знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;
* знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;
* анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;
* обсуждают правила оформления
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;— разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | Мини-исследование (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельный занятий кондиционной тренировкой, знакомятся |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | с процедурами его измерения;* обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);
* определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов
 |
| Физическое совершенствование (54 часа)Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилакти­ки нарушения и коррекции осанки»:— определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:1. Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.
2. Общеразвивающие упражнения для
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | укрепления мышц туловища.3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;* знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;
* разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:— составляют индивидуальные |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой»: |
|  |  | * знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;
* знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно­ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);
* разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:* знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;
* знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно­ориентированной направленностью;
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | подобранным режимом физической нагрузки |
| Спортивно-оздоровительнаядеятельностьМодуль «Спортивные игры»Футбол | Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническаяи тактическая подготовка в футболе»:* знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;
* разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);
 |
|  |  | * знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;
* разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);
* знакомятся и анализируют образцы
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;* разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников;
* знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;
* разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот;
* закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Баскетбол | Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.Выполнение правил 3—8—24 секунды в | Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:— знакомятся и анализируют образцы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | условиях игровой деятельности.Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;* разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);
* знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;
* разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);
 |
|  |  | * знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;
* разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | группах);* знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;
* закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности
 |
| Волейбол | Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:— знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | и анализируют особенности их выполнения;— разучивают подводящие упражнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;* разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;
* закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;
* знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;
* разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;
* совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;
 |
|  |  | — совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прикладно-ориентированная двигательная деятельностьМодуль «Плавательная подготовка» | Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами | Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»:* совершенствуют технику плавания способом «брасс на груди» (выполняют упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в скольжении с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами);
* знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди;
* обучаются плаванию брассом на спине по учебной дистанции.
 |
| Програмные разделы и темы | Програмное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «Плавание на боку»:* знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами;
* обучаются выполнению подводящих упражнений на скольжение;
* обучаются технике плавания на боку в полной координации по учебной дистанции.

Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема «Прыжки в воду вниз ногами»:* знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждает особенности его выполнения;
* обучаются спрыгиванию с горки матов с охранением биомеханической структуры прыжка в воду вниз ногами;
 |
|  |  | * обучаются прыжку в воду ногами вниз со стартовой тумбы;
* осуществляют контроль техники прыжка других занимающихся, находят ошибки и предлагают способы их
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | устранения;— обучаются прыжку в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки; контролируют выполнение других занимающихся |
| Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (32 часа) | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»:* осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;
* развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;
 |
| Программные разделы | Программное содержание | Характеристика |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| и темы |  | деятельности учащихся |
|  |  | * готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;
* активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Тема «Базовая физическая подготовка»:* готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка);
* демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
* активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | здорового образа жизни.Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | — анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Понятие «профессионально­ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах | распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);* обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:
* выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:

1) Здоровый образ жизни как |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.1. Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.
2. Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.
 |
|  |  | 1. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.
3. Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека;
* подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии;
* обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Мини-исследование (использование материала учебника и Интернета). Тема «Определение индивидуального расхода энергии»:
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;
* рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат;
* рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме). Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»:* знакомятся с понятием «прикладно­ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации;
* обсуждают информацию учителя о
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | роли и значении профессионально­прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии;— рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально­прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. |
|  |  | Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе с использовани­ем материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура и продолжительность жизни чело­века»:— распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:1. Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.
2. Влияние занятий физической
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | культурой на продолжительность жизни современного человека.3) Измерения биологического возраста в процессе организации и прове­дения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;* анализируют литературные ис­точники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам;
* делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах | Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета).Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»:— знакомятся с информацией учителя об |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах | основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;* обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;
* обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесо­образность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Тема «Оказание первой помощи при ушибах»:* знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки;
 |
|  |  | * знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах;
* распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга;
* в каждой группе участники тренируются в выполнении
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами;* каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части

тела;* участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.

Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»: — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | признаки;* знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах;
* распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;
* каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах.

Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета):* участники других групп тренируются в этих действиях, а участники
 |
|  |  | первой группы контролируют правильность их выполнения.Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; использование материала учебника и |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах»:* знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов;
* знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;
* распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах;
* каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах;
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |

Способы самостоятельной деятельности (8 часов)

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни

* участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения

Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.

Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения

Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»:

* знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами;
* знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами;
* тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками;
* знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;
* разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности;
* проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов;
* знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения;
* разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;
* выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения;
* разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;
* выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает.

Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | тренировкой»:— знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. |
|  |  | Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и проведение банных процедур»:* знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни;
* делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению;
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению;
* анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направлен­ность
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания | Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»:— знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | физической нагрузки | * знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания;
* знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО,
 |
|  |  | обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты;* составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания;
* обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО;
* демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.

Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец индивидуальной формы проекта, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»:— определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям; |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования;
* обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок;
* проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | уроках физической культуры;* подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле;
* проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок;
 |
|  |  | — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности |
| Физическое совершенствование (54 часа)Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании | Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»:— разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | системной организации занятий кондиционной тренировкой | индивидуальную дозировку;* объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для снижения массы тела»:* знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок;
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями;
* разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | дозировку в соответствии с показателями ИМТ;* разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»:* знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;
 |
|  |  | — разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение;
* обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;
* разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»:— знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | его цель и содержательное наполнение;* обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья;
* разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой
 |
| Спортивно-оздоровительнаядеятельностьМодуль «Спортивные игры»Футбол | Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | Практические занятия (использование материала учебника, видео­фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:— знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; |
|  |  | * закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;
* соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | участие в спортивных соревнованиях |
| Баскетбол | Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | Практические занятия (использование материала учебника, видео­фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:* знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;
* закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;
* соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
 |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| Волейбол | Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой | Практические занятия (использование материала учебника, видео- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | деятельности.Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:* знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;
* закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;
* соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
 |
| Прикладно-ориентированная двигательная деятельностьМодуль «Атлетические единоборства» | Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самосто­ | Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»:— знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их приклад­ |
|  | ятельного разучивания (стойки, захваты, броски) | ной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической |

подготовки и развития специальных физических качеств;

* рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении;
* знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки;
* разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки;
* разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»:* рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении;
* разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;
 |

* разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.

Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»:

* знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки;
* наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку;
* совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра;
* наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;
* подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | устранения; |
|  |  | * разучивают в парах технику задней подножки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения;
* разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки;
* совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра;
* наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения;
* подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;
* разучивают в парах технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ошибки и предлагают способы их устранения;— разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом; |
| Программные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся |
|  |  | * совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра.

Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»:* знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы;
* разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их
 |

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному учебному плану на изучение курса 11 класса физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часа за год).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Содержание программного материла**
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

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

**Медико-биологические основы**. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстанавительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальны форм занятий физической культурой и спортом.

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики**. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкоатлетические упражнения**. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала (сетка часов) по физической культуре при трехразовых занятиях в неделю (11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков)юноши девушки |
| **1.** | **Базовая часть** | **87** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| **2.**  | **Вариативная часть** | **15** | **15** |
| 2.1 | Баскетбол | 10 | 10 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 5 | 5 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |

**Распределение учебного времени по программному материалу**

**физического воспитания (11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Часы | Учебный материал | Количество часов по программеюноши девушки  |
| I | 27 | Основы знаний | В процессе уроков |
| 1. Легкая атлетика | 14 | 14 |
| 2. Спортивные игры  | 13 | 13 |
| II | 21 | 1. Гимнастика | 18 | 18 |
| 2. Спортивные игры | 3 | 3 |
| III | 30 | 1.Лыжная подготовка(заменена спортивными играми) | 18 | 18 |
| 2. Спортивные игры | 3 | 3 |
| 3. Элементы единоборств. | 9 | 9 |
| IV | 24 | 1. Легкая атлетика | 12 | 12 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **Кол-во часов** |
| 1 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.  | 1 |
| 2 | СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |
| 3 | **КУ – 100 м**. Совершенситвование техники длительного бега | 1 |
| 4. | СБУ. Бег в равномерном темпе до 18 мин (мальчики), до 16 мин (девочки). Совершенствование техники челночного бега. Спортивная игра «Волейбол» |  |
| 5 | КУ - челночный бег. Спортивная игра «Волейбол» |  |
| 6 | **КУ - 3000 м** (мальчики), **2000 м** (девочки). Игра по выбору. |  |
| 7 | Совершенствование техники прыжка с разбега.СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Правило игры. Судейство | 1 |
| 8 | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу. | 1 |
| 9 | СБУ. Спортивная игра по выбору учащихся. | 1 |
| 10 | **КУ** – **прыжок**  **с ноги на ногу.** Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов | 1 |
| 11 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 м разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 12 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |
| 13 | **КУ** - **прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. | 1 |
| 14 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |
| 15 | **КУ – прыжок в длину с места**. Метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега с полного разбега на дальность | 1 |
| 16 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |
| 17 | **КУ - метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега с полного разбега на дальность.** Совершенствование техники метания гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 1 |
| 18 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |
| 19 | **КУ - метание гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м.  | 1 |
| 20 | СБУ. Берг в равномерном темпе до 17 мин (мальчики), до 15мин девочки. **.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м. | 1 |
| 21 | **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. .** Эстафетный бег | 1 |
| 22 | Совершенствование техники метания набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствовать технику прыжка на скакалке. Эстафетный бег. | 1 |
| 23 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | 1 |
| 24 | **КУ - метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.** Прыжки на скакалке. | 1 |
| 25 | СБУ. Спортивная игра по выбору учащихся. | 1 |
| 26 | **КУ - прыжки на скакалке.** Отжимание и подтягивание. | 1 |
| 27 | **КУ – отжимания и подтягивания** (мальчики) **пресс и подтягивания** (девочки) Спортивная игра. | 1 |
| 28 | ТБ на занятиях по гимнастике и акробатике. . Оказание первой помощи при травмах. Основы биомеханических гимнастических упражнений и их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. | 1 |
| 29 | ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с обручами. Сед углом , Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге | 1 |
| 31 | Строевые команды. ОРУ с гантелями (до 8 кг). Длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках и голове с помощью. Кувырок назад из стойки на руках с помощью.ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. Прыжки в глубину. | 1 |
| 32 | ОРУ с гантелями (до 8 кг). **КУ - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см**ОРУ со скакалками **КУ- длинный кувырок, стойка на лопатках.** | 1 |
| 33 | ОРУ без предметов. Комбинация из ранее освоенных элементов. | 1 |
| 34 | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). **КУ - стойка на руках с помощью**. | 1 |
| 35 | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Комбинация из ранее освоенных элементов. **Оценка техники выполнения комбинация из освоенных элементов** (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад – мальчики) (кувырок вперед, мостик, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад - девочки.) | 1 |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке без помощью ног Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см..Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Лазание по гимнастической стенке без помощью ног.Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | 1 |
| 38 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.. Спортивная игра по выбору учащихся. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | 1 |
| 39 | ОРУ с набивными мячами**. КУ - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(мал.) Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (дев.)** | 1 |
| 40 | ТБ на занятиях по единоборствам. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборства Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.  | 1 |
| 41 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | 1 |
| 42 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | 1 |
| 43 | ОРУ без предметов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих». Учебная схватка | 1 |
| 44 |  ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Борьба всадников». Учебная схватка | 1 |
| 45 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», Учебная схватка | 1 |
| 46 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | 1 |
| 47 | ОРУ без предметов. **Оценка техники захвата рук и** **туловища**. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», Учебная схватка | 1 |
| 48 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. **Оценка техники освобождения от захвата.** Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка. |  |
| 49 | ТБ на занятиях по Баскетболу. Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (2х1) | 1 |
| 50 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (3х2) | 1 |
| 51 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой. Зонная защита (2х3). Учебная игра. | 1 |
| 52 | **Оценка техники ведения мяча.** Ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра | 1 |
| 53 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | 1 |
| 54 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | 1 |
| 55 | **Оценка техники передачи мяча.**Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |
| 56 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). | 1 |
| 57 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска) | 1 |
| 58 | **Оценка техники броска в прыжке.**Сочетание прием: введение, сбросок, Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска) . Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок. | 1 |
| 60 | **Оценка техники штрафного броска.**Учебная игра**.** | 1 |
| 61 | ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра Баскетбол. | 1 |
| 62 | ТБ на занятиях по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 63 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.**Оценка техники передачи мяча** | 1 |
| 66 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону. | 1 |
| 67 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.**Оценка техники приема мяча низу.** | 1 |
| 68 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 69 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 70 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 71 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 72 | **Оценка техники прямой подачи.** Учебная игра. | 1 |
| 73 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | 1 |
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю и 4-е зоны, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | 1 |
| 76 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра | 1 |
| 77 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра | 1 |
| 78 | ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами**.** Учебная игра**.** | 1 |
| 79 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 80 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 81 | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.  | 1 |
| 82 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |
| 83 | **КУ - прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.** Прыжок с ноги на ногу, прыжок в длину с места | 1 |
| 84 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | 1 |
| 85 | **КУ - прыжок с ноги на ногу.** **КУ – прыжок в длину с места.**Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 86 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». Биохимическая основа метания. | 1 |
| 87 | **КУ - челночный бег 3х10 м.** Метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность. | 1 |
| 88 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | 1 |
| 89 | **КУ - метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность.** Метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 12-15 м.  | 1 |
| 90 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |
| 91 | **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 15-20 м.** Метание гранаты 500 гр на дальность с места, с разбега | 1 |
| 92 | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 18 мин. (мальчики), до 16 мин. (девочки). Спортивная игра «Волейбол». | 1 |
| 93 | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 19 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки). **КУ – Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки) на дальность с места.** Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов. | 1 |
| 94 | Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70-90 м. Финиширование | 1 |
| 95 | **КУ – 100 м**. Совершенствование техники прыжка на скакалке.отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки | 1 |
| 96 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | 1 |
| 97 | **КУ - метание гранаты 500 гр. на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 20 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки).  | 1 |
| 98 | **КУ – Бег на 3000 (мал.), 2000 (дев.)** Прыжки на скакалке.  | 1 |
| 99 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | 1 |
| 100 | **КУ - прыжки на скакалке на скорость и выносливость.** Спортивная игра.  | 1 |
| 101 | **КУ – отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки.** Спортивная игра. | 1 |
| 102 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | 1 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тип урока | Наименование тема | Работа с понятиями | Форма контроля  | Основные виды деятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| **I полугодие****16 недель, 48 уроков** |
| 1 | Вводный | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.  | Низкий, высокий старт;стартовый разгон | Текущий | Слушание ТБ на занятиях по л/а. Выполнение строевых команд на месте. Выполнение комплекса СБУ. Слушали объяснение и смотрели демонстрацию выполнения техники спринтерского бега, высокого и низкого старта. Самостоятельное выполнение. |
| 2 | Совершенствования | СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега. Спортивная игра «Волейбол» | Стартовый разгон;Бег с максимальной скоростью | Текущий | Выполнение комплекса СБУ. Строевые команды в движении. Слушание ТБ во время проведения спорт.игр. выполнение приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. |
| 3 |  | **КУ – 100 м**. Совершенситвование техники длительного бега. | Максимальный бег с изменением направления, координация. | Учет времени бега | Сдача контрольного норматива. Максимальный бег с изменением направления |
| 4 |  | СБУ. Бег в равномерном темпе до 18 мин (мальчики), до 16 мин (девочки). Совершенствование техники челночного бега. Спортивная игра «Волейбол» | Равномерный бег | Текущий | Комплекс СБУ. Выполнение бега на выносливость. Игра в волейбол. |
| 5 |  | КУ - челночный бег. Спортивная игра «Волейбол» | Сила, скорость. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и смотрели демонстрацию выполнения метания набивного мяча (3 кг). Выполнение прыжков на скакалке.  |
| 6 |  | **КУ - 3000 м** (мальчики), **2000 м** (девочки). Игра по выбору. | Выносливость | Учет времени бега | Комплекс СБУ. Сдача контрольного норматива. |
| 7 | Учетный | **КУ – 100 м**. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | Бег с максимальной скоростью, старт, финиш, техника прыжка | Учет времени время | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.Выполнение прыжка в длину с разбега. Разбор ошибок.  |
| 8 | Совершенствования | Совершенствование техники прыжка с разбега.СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Правило игры. Судейство | Техника прыжка | Текущий | Выполнение комплекса СБУ. Выполнение прыжка в длину с разбега. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися.  |
| 9 | Совершенствования | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу. | Техника прыжка. Скорость. Сила. | Учет длины прыжка | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Объяснение-выполнение прыжка с ноги на ногу. Разбор ошибок. |
| 10 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра волейбол. | Правила игрыВерхняя передача, прием снизу, верхняя подача | Текущий | Комплекс СБУ. Совершен. техники, приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. |
| 11 | Учетный | **КУ** – **прыжок**  **с ноги на ногу.** Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов | Техника прыжкаСкорость. Сила. | Учет длины прыжка | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Слушали объяснение техники выполнение прыжка в высоту. Выполнение самостоятельно. Разбор ошибок. |
| 12 | Комплексный | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 м разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Техника прыжка. Скорость, сила. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжка в высоту, прыжка в длину с места. Разбор ошибок. |
| 13 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Правила игры, судейство,верхняя передача, прием с низу | Текущий | Комплекс СБУ. Совершен. техники, приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. Судейство проводится учащимися. |
| 14 | Учетный | **КУ** - **прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. | Техника прыжкаМаксимальный бег с изменением направления; координация | Учет высоты прыжка | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжка в длину с места, челночного бега. Разбор ошибок. |
| 15 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» | Быстрый прорыв. | Текущий | Комплекс СБУ. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися.  |
| 16 | Учетный | **КУ – прыжок в длину с места**. Совершенствование техники челночного бега. | Техника прыжка. Скорость сила.Максимальный бег с изменением направления; координация | Учет дины прыжка | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнение челночного бега. Разбор ошибок. |
| 17 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Верхняя передача, прием с низу. Прямая подача. | Текущий | Комплекс СБУ. Игра в волейбол по правилам. Судейство проводится учащимися. |
| 18 | Учетный | **КУ - метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега с полного разбега на дальность.** Совершенствование техники метания гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов. |  4-5 шагов разбега , взмах, полет, цель. | Учет дальность полета  | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.Слушание объяснения и демонстрацию техники метания гранаты с 4-5 шаговых бросков. Разбор ошибок. |
| 19 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» | Ведение мяча. Зональная защита | Текущий | Комплекс СБУ. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися.  |
| 20 | Учетный | **КУ - метание гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м.  | Сила, дальность. Точность броска. | Учет прыжка с разбега | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.Выполнение метания малого мяча в цель. |
| 21 | Комбинированный | СБУ. Берг в равномерном темпе до 16 мин (мальчики), до 14 мин девочки. **.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м. | Бег в равномерном темпе. Выносливость. | Текущий | Комплекс СБУ. Выполнение бега на выносливость. Выполнение метания малого мяча в цель. |
| 22 | Учетный | **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. .** Эстафетный бег | Точность полет мяча,. | Учет попаданий в цель | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. |
| 23 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Верхняя передача, прием с низу, нападающий удар | текущий | Комплекс СБУ. Игра в волейбол. Судейство проводится учащимися.  |
| 24 | Учетный | **КУ - метание набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.** Прыжки на скакалке. | Скоростно-силовые качества. | Учет дальности полета | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. |
| 25 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра по выбору учащихся. | . |  | Комплекс СБУ. Судейство проводится учащимися.  |
| 26 | Учетный | **КУ - прыжки на скакалке.** Отжимание и подтягивание. | Сила, выносливость, скорость | Учет ко-ва раз на время | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.  |
| 27 | Учетный | **КУ – отжимания и подтягивания** (мальчики) **пресс и подтягивания** (девочки) Спортивная игра. | Сила, выносливость, скорость | Учет кол-во раз. | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива |
| 28 | Разучивание нового материала | ТБ на занятиях по гимнастике и акробатике. Оказание первой помощи при травмах. Основы биомеханических гимнастических упражнений и их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. | Биомеханика, телосложение | Текущий | Слушание ТБ на занятиях по гимнастике и акробатике, оказание первой медицинской помощи при травмах. |
| 29 | Комбинированный | ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге. | Техника кувырков | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и демонстрацию выполнения упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Разбор ошибок. |
| 30 | Комбинированный | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге | Техника кувырков | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Смотрели демонстрацию выполнения упражнений учащимся. Самостоятельное выполнение учениками. Разбор ошибок. |
| 31 | Совершенствования | Строевые команды. ОРУ с гантелями (до 8 кг). Длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках и голове с помощью. Кувырок назад из стойки на руках с помощью.ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. Прыжки в глубину. | Техника кувырков, стойка на руках | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и демонстрацию выполнения упражнений. Самостоятельное выполнение. Разбор ошибок. |
| 32 | Учетный | ОРУ с гантелями (до 8 кг). **КУ - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см**ОРУ со скакалками **КУ- длинный кувырок, стойка на лопатках.** | Координация, гибкость | Оценка техники выполнения кувырков | Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения элементов. |
| 33 | Комбинированный | ОРУ без предметов. Комбинация из ранее освоенных элементов. | Координация, гибкость | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельное выполнение. |
| 34 | Учетный | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). **Оценка техники стойки на руках с помощью**.(мальчики) , **колесо** (девочки) | Координация, сила. | Оценка техники выполнения упражнения | Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения элементов.  |
| 35 | Учетный | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Комбинация из ранее освоенных элементов. **Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов** (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад – мальчики) (кувырок вперед, мостик, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад - девочки.) | комбинация из элементов | Оценка техники выполнения комбинации | Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения элементов |
| 36 | совершенствования | Лазание по гимнастической стенке без помощи ног Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см..Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Сила.Опорный прыжок. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Слушали объяснение выполнения опорного прыжка. Смотрели демонстрацию выполняемую учеником. Выполнение упражнения со страховкой.Разбор ошибок. |
| 37 | Совершенствования | Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | Сила.Опорный прыжок. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнения со страховкой.Разбор ошибок. |
| 38 | Совершенствования | Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | Сила. Прыгучесть.Опорный прыжок. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнения со страховкой.Разбор ошибок. |
| 39 | Учетный | ОРУ с набивными мячами**. КУ - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(мал.) Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (дев.)** | Сила. ПрыгучестьОпорный прыжок. | Учет техники прыжка | Выполнение комплекса ОРУ. Оценка техники выполнения элементов |
| 40 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях по единоборствам. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборства Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.  | Единоборство. Нравственные и волевые качества. | Текущий | Слушание ТБ на занятиях по единоборству, слушание выступление учащихся. |
| 41 | Совершенствования | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | стойка, передвижение, захват, самостраховка. | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Слушали объяснение выполнения упражнений. Смотрели демонстрацию выполняемую учениками в парах. Разбор ошибок. Самостоятельная работа в парах. |
| 42 | Совершенствования | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | стойка, передвижение, захват, самостраховка | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. |
| 43 | Совершенствования | ОРУ без предметов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих». Учебная схватка | Захват, самостраховка | Текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. |
| 44 | Совершенствования |  ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Борьба всадников». Учебная схватка | Захват, самостраховка, приемы борьбы | текщий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. |
| 45 | Совершенствования | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», Учебная схватка | Захват, самостраховка, приемы борьбы | текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Выполнение учебной схватки. Разбор ошибок. |
| 46 | Совершенствования | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | Захват, самостраховка, приемы борьбы | текущий | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Выполнение учебной схватки.Разбор ошибок. |
| 47 | Совершенствования | ОРУ без предметов. **Оценка техники выполнения захвата рук и** **туловища**. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость». Учебная схватка | Захват, самостраховка, приемы борьбы | Учет техники захвата рук и туловища | Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения захвата рук и туловища. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок |
| 48 | Комбинированный  | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. **Оценка техники освобождения от захвата.** Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка. | Захват, самостраховка | Учет техники освобождения от захвата | Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения освобождения от захвата. |
| **II полугодие** **18 недель, 54 урока** |
| 49 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (2х1) | Баскетбол. Стойка, перемещение, высокое ведение, передача | текущий | Слушание ТБ на занятиях по баскетболу. Выполнение ОРУ. Смотрели демонстрацию выполнения заданий. Работа в парах |
| 50 | Комбинированный | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (3х2) | Стойка, перемещение, среднее ведение, передача | текущий | Выполнение ОРУ. Слушание объяснения выполнения. Смотрели демонстрацию выполнения заданий. Самостоятельная работа в парах, в тройках. Разбор ошибок. |
| 51 | Комбинированный | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой. Зонная защита (2х3). Учебная игра. | Стойка, перемещение, высокое ведение, передача | текущий | Выполнение ОРУ. Самостоятельная работа в парах, в тройках. Разбор ошибок. Деление класса на команды. Судейство проводится учениками. |
| 52 | Комбинированный | **Оценка техники ведения мяча.** Ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра | Стойка, перемещение, низкое ведение, передача | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Выполнение ОРУ.Оценка техники ведения мяча. Деление класса на команды. Судейство проводится учениками. |
| 53 | Изучение нового материала | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | Стойка, перемещение, ведение, передача, бросок, сопротивление | текущий | Выполнение ОРУ. Слушание объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 54 | Комбинированный | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | Стойка, перемещение, ведение, передача,  | текущий | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 55 | Комплексный | **Оценка техники передачи мяча.**Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | Стойка, перемещение, ведение, передача, | Оценка техники передачи мяча. | Выполнение ОРУ. Слушание объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 56 | Изучение нового материала | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). | Стойка, перемещение, ведение, передача, бросок защита | текущий | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 57 | Комплексный | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска) | Стойка, перемещение, ведение, передача, бросок защита | текущий | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 58 | Комбинированный | **Оценка техники броска в прыжке.**Сочетание прием: введение, сбросок, Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Штрафной бросок. Учебная игра. | Стойка, перемещение, ведение, передача, штрафной бросок, защита | оценка техники броска мяча в прыжке | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. Судейство проводится учащимися. |
| 59 | Комплексный | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок. | Стойка, перемещение, ведение, передача, штрафной бросок, защита | текущий | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 60 | Учетный | **Оценка техники штрафного броска.**Учебная игра**.** | Штрафной бросок | Оценка техники штрафного броска. | Выполнение ОРУ. Сдача контрольного норматива. Судейство проводится учащимися. |
| 61 | Совершенствование | ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра Баскетбол. | Судейство | Текущий | Выполнение ОРУ. Судейство проводится учащимися. |
| 62 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. | Волейбол. Стойка, передвижения, передача, прием, нападающий удар | Текущий | Слушание ТБ на занятиях по спортивным играм. Выполнение подводящих упражнений. Отработка передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. |
| 63 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Волейбол. Стойка, передвижения, передача, прием, нападающий удар | Текущий | Выполнение подводящих упражнений. Совершенствование передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 64 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Волейбол. Стойка, передвижения, передача, прием, нападающий удар | Текущий | Выполнение подводящих упражнений. Совершенствование передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 65 | Комбинированный | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.**Оценка техники передачи мяча** | Стойка, передвижения, передача, прием, нижняя прямая подача, зона | Оценка техники передачи мяча | Сдача зачета. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара из зоны 3. Разбор ошибок. |
| 66 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону. | Стойка, передвижения, передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона. | Текущий | Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара через 3-ю зону. Разбор ошибок. |
| 67 | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.**Оценка техники приема мяча низу.** | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | оценка техники передачи мяча двум я руками сверху в парах. | Сдача зачета. Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара через 3-ю зону. Разбор ошибок. |
| 68 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-ках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя(верхняя) прямая подача. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону. Выполнение нижней прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 69 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-ках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя (верхняя) прямая подача. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней (верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 70 | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | текущий | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней(верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 71 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней (верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 72 | Комплексный | **Оценка техники прямой подачи.**Учебная игра. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Оценка техники прямой подачи | Сдача зачета. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 73 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Деление класса на команды. Разбор ошибок. |
| 74 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Деление класса на команды Разбор ошибок. |
| 75 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю и 4-е зоны, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Текущий | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю и 4-ю зоны и групповое блокирование. Разбор ошибок. Деление класса на команды |
| 76 | комплексный | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | текущий. | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю и 4-ю зоны и групповое блокирование, страховка. Разбор ошибок. Деление класса на команды |
| 77 | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.**Оценка техники нападения из 3,2,4 зоны.** | Передача, прием, нижняя прямая подача. Нападающий удар. Зона | Оценка техники нападающего удара | Слушание объяснения учителя. Сдача зачета. Самостоятельное выполнение задания в парах. Демонстрация нападающего удара через 3ю зону - групповое блокирование -страховка. Разбор ошибок. |
| 78 | Комплексный | ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами**.** Учебная игра**.** | Судейство | Текущий | Выполнение ОРУ. Деление класса на команды Судейство учебной игры проводится учащимися. |
| 79 | Комбинированный | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Первая помощь, травмы | Текущий | Слушание ТБ. Слушание объяснения учителя. Выполнение подводящих упражнений. Самостоятельного выполнения прыжка в длину с разбега. |
| 80 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места. | Техника прыжка | Текущий | Слушание объяснения учителя. Выполнение подводящих упражнений. Самостоятельного выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места. |
| 81 | Совершенствования | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.  | Техника прыжка | Учет прыжка в длину с разбега на дальность | Выполнение ОРУ. Сдача зачета. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение задания. |
| 82 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». | Тактические действия игроков | Текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 83 | Совершенствования | **КУ - прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.** Прыжок с ноги на ногу, прыжок в длину с места | Техника прыжка | Учет прыжка в высоту с разбега на дальность | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение прыжка. |
| 84 | Совершенствования | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | Тактические действия игроков | Текущий. | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 85 | Зачетный | **КУ - прыжок с ноги на ногу.** **КУ – прыжок в длину с места.**Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. | Сила, координация. | Учет прыжка с ноги на ногу на дальность.Учет прыжка в длину с места | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение прыжка. |
| 86 | Совершенствование | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | Тактические действия игроков | Текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 87 | Зачетный | **КУ - челночный бег 3х10 м.** Метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность. | координация | Учет челночного бега на время | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания мяча на дальность. |
| 88 | Учетный | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | Тактика игры | Текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 89 | Совершенствование | **КУ - метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность.** Метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 12-15 м.  | Сила, техника броска. | Учет метания малого мяча на дальность | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания мяча в цель. |
| 90 | Комбинированный | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». | Тактические действия игроков | Текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 91 | Совершенствование | **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 15-20 м.** Метание гранаты 500 гр на дальность с места, с разбега | Тактические действия игроков | Учет метания малого мяча в цель кол-во попаданий. | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания гранаты на дальность. |
| 92 | Учетный | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 18 мин. (мальчики), до 16 мин. (девочки). Спортивная игра «Волейбол». | Выносливость | Учет 500 м на время | Выполнение СБУ. Выполнение длительного бега. Деление на две команды. Игра судится одним из учащихся. |
| 93 | Учетный | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 19 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки). **КУ – Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки) на дальность с места.** Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов. | Выносливость, сила. | Учет метания гранаты на дальность с места | Выполнение СБУ. Сдача норматива. Выполнение длительного бега. Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания. |
| 94 | Совершенствования | Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70-90 м. Финиширование | Низкий, высокий старт;стартовый разгон,бег с максимальной скоростью | текущий | Выполнение СБУ. Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания. |
| 95 | Комплексный | **КУ – 100 м**. Совершенствование техники прыжка на скакалке.отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки | Бег с максимальной скоростью | Учет временя бега | Сдача норматива. Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение упражнений. |
| 96 | Совершенствование | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | Тактические действия игроков | текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 97 | Учетный | **КУ - метание гранаты 500 гр. на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 20 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки).  | Техника полета мяча | Учет метания гранаты на дальность с бросковых шагов | Выполнение СБУ. Сдача норматива. Совершенствование техники длительного бега. |
| 98 | Совершенствования | **КУ – Бег на 3000 (мал.), 2000 (дев.)** Прыжки на скакалке.  | Тактические действия игроков | Учет бега на время | Выполнение СБУ. Сдача норматива.Выполнение прыжков на скакалке. |
| 99 | Учетный | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | Тактические действия игроков | текущий | Выполнение СБУ и ОРУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 100 | Совершенствования | **КУ - прыжки на скакалке на скорость и выносливость.** Спортивная игра.  | Скорость, выносливость | Учет прыжков на скакалке на время. | Выполнение СБУ. Сдача норматива.Выбор игры. Деление на две команды |
| 101 | Учетный | **КУ – отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки.** Спортивная игра. | Сила, выносливость | Учет по подтягиваниям и отжиманиям кол-во раз. | Выполнение СБУ. Сдача норматива.Выбор игры. Деление на две команды |
| 102 | Учетный | СБУ. Спортивная игра «Волейбол».  | Тактические действия игроков. судейство | Текущий | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по физической культуре 10-11 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха, М.Я.Виленского.Физическая культура. 10-11 классы/ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. А.А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. / Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре. | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |
| 2.1 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям |
| **3** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая | Г |  |
|  | Козел гимнастический | Г |
|  | Мост гимнастический подкидной | Г |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |
|  | Маты гимнастические | Г |
|  | Мяч набивной (0,5 кг; 1 кг) | Г |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |
|  | Скакалка гимнастическая | К |
|  | Обруч гимнастический | К |
|  | Секундомер | Д |
|  | Палка гимнастическая | К |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |
|  | Стойка для прыжков в высоту | Д |
|  | Рулетка измерительная | Д |
|  | Номера нагрудные | Г |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |
|  | Щиты баскетбольные навесные | Г |
|  | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |
|  | Стойка волейбольная на растяжках с сеткой | Д |
|  | Мяч волейбольный | Г |
|  | Мяч футбольный | Г |
|  | Кегли | Д |
|  | Турник | Г |
|  | Канат для перетягивания | Д |
|  | Кубики гимнастические | Д |
|  | Мяч для футбола с ручками | Г |
|  | Насос | Д |