МБОУ «Дубенская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на заседании  методического объединения  Председатель МО Ломшина О. И.  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | Утверждена руководителем  образовательного учреждения  Директор МБОУ «Дубенская СОШ» Каргин В.М.  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 11 класса

**Составитель**: учитель физической культуры

МБОУ «Дубенская СОШ» Зинкин А.А

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика рабочей учебной программы**

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе примерной учебной программы (В. И. Лях, М.: «Просвещение», 2011 г., Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. (ФЗ-273) Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (второго поколения), (далее по тексту – ФГОС ООО).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04 декабря 2007 года №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

В «Календарно-тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

***Цель и задачи учебного предмета***

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Общая характеристика учебного предмета***

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В начальной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классах оценка за технику не ставится, учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю во 4 классе. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные метапредметные, предметные и результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

***Личностные метапредметные, предметные и результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными результаты.

***Личностные*** результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные*** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные*** результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

**Содержание учебного предмета**

**Раздел. 1. Легкая атлетика (45 ч)**

**Перечень формируемых УУД:**

*- познавательные УУД:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; — структурирование знаний;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

*- коммуникативные УУД;*

— планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

— постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

— разрешение конфликтов – выявление, идентификация

проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

— управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;

*- личностные УУД;*

— личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

— смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

— нравственно - этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Раздел. 2.Гимнастика (21ч)**

**Перечень формируемых УУД:**

*- познавательные УУД:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; — структурирование знаний;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

*- коммуникативные УУД;*

— планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

— постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

— разрешение конфликтов – выявление, идентификация

проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

— управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;

*- личностные УУД;*

— личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

— смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

— нравственно - этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Раздел. 3. Лыжная подготовка (23ч)**

**Перечень формируемых УУД:**

*- познавательные УУД:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; — структурирование знаний;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

*- коммуникативные УУД;*

— планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

— постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

— разрешение конфликтов – выявление, идентификация

проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

— управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;

*- личностные УУД;*

— личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

— смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

— нравственно - этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*Лыжные гонки.*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Раздел. 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)**

**Перечень формируемых УУД:**

*- познавательные УУД:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; — структурирование знаний;выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

*- коммуникативные УУД;*

— планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

— постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

— разрешение конфликтов – выявление, идентификация

проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

— управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;

*- личностные УУД;*

— личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

— смыслообразование, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать;

— нравственно - этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр: Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м с низкого старта с опорой на руку, с | 14,2 | | 17,2 |
| Прыжки через скакалку | 1 мин 30 с | | 1 мин 00 с |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 200 | | 175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) | 50 | | 30 |
| Подтягивание туловища из виса (количество раз) | 12 | | - |
| Подтягивание туловища из виса лежа (количество раз) | - | | 16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000 м | 9 мин 30 с | - | |
| Кроссовый бег 1000 м | - | | 4 мин 30 с |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1** | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Баскетбол | 9 |
| 2.2 | Волейбол | 6 |
|  | **Всего часов** | **102** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Темы уроков | Кол-во часов | Номер урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки обучающихся | Контроль | Домашнее задание | | | Дата | | | |
| По плану | Фактически | | |
| 11 класс | 11 класс | | |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег | 4 | 1 | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 2 | Учётный | Бег на результат 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 3 | Учетный | Бег на результат 1000 м.Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 4 | Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Прыжок в длину | 4 | 5 | Комбинированный | Прыжок в длину с места «Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с места. | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 6 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 7 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  |  | 8 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с места. | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Метание гранаты | 4 | 9 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 10 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 11 | Комбинированный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 12 | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Зачет, тестирование | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Спортивные игры. Баскетбол | Ведение мяча с сопротивлением | 3 | 13 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 14 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  |  | 15 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Передача мяча в движении | 3 | 16 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 17 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  | 18 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Бросок в прыжке со средней дистанции | 3 | 19 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 20 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 21 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Сочетание приемов: ведение, бросок | 3 | 22 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 23 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  |  | 24 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  | Индивидуальные действия в защите | 3 | 25 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 26 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  |  | 27 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Нападение через центрового | 3 | 28 | Комбинированный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| 29 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
|  |  | 30 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №1 | | |  |  | | |
| Гимнастика | Вис согнувшись, вис прогнувшись | 3 | 31 | Комбинированный | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 32 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 33 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Подтягивание на перекладине | 3 | 34 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  |  |  | | |
|  |  | 35 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 36 | Учетный | Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Зачет, тестирование | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Лыжная подготовка | Особенности физической подготовки лыжника | 1 | 37 | Вводный | ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках | Знать ТБ при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Классические одновременные хода | 2 | 38 | Комбинированный | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 39 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Одновременный двухшажный ход | 3 | 40 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 41 | Учётный | Бег на лыжах на результат 2 км**.** | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Тестирование. | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 42 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Попеременный двухшажный ход | 3 | 43 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 44 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 45 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Преодоление подъемов и препятствий | 3 | 46 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 47 | Учётный | Бег на лыжах 1 км. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Тестирование. | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 48 | Совершенствование ЗУН | Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции | 3 | 49 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 50 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 51 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Элементы тактики лыжных гонок | 3 | 52 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
|  |  | 53 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 54 | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Прохождение дистанции. Эстафеты | 3 | 55 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши). Эстафеты | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 56 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши). Эстафеты | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| 57 | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 5 км (девушки), до 8 км (юноши). Эстафеты | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах | Текущий | Комплекс №2 | | |  |  | | |
| Командные виды спорта. Мини-футбол. | Основы знаний. Контрольные упражнения. | 1 | 58 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Правила соревнований. Влияние занятий по мини-футболу на развитие нравственных и волевых качеств. | Знать ТБ, правила соревнований | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Удары по мячу ногой. | 2 | 59 | Комбинированный | ОРУ, СУ. Удары подъёмом, стопой по неподвижному, катящемуся мячу. Учебная игра. | Уметь выполнять основные удары по мячу. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| 60 | Совершенствование ЗУН | ОРУ, СУ. Удары по прыгающему и летящему мячу. | Уметь выполнять основные удары по мячу. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Остановка и ведение мяча. | 2 | 61 | Совершенствование ЗУН | Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. | Уметь выполнять приёмы остановки мяча. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  | 62 | Совершенствование ЗУН | Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы. | Уметь выполнять основные с приёмы ведения мяча. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Отбор мяча и тактические действия. | 3 | 63 | Совершенствование ЗУН | ОРУ, СУ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. | Уметь выполнять основные приёмы отбора мяча. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| 64 | Комплексный. | Тактика игры в нападении. Освобождение из под опеки противника для получения мяча. | Уметь выполнять основные тактические действия в нападении. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| 65 | Совершенствование ЗУН | Тактика игры в защите. Персональная опека. Подстраховка и помощь партнеру. | Уметь выполнять основные тактические действия в защите. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Учебная игра. | 1 | 66 | Совершенствование ЗУН | Учебная игра. Самоконтроль при занятиях мини-футболом. | Уметь выполнять элементы технических и тактических действий. | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Спортивные игры. Волейбол | Верхняя передача мяча | 3 | 67 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 68 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 69 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Нижняя прямая подача и нижний прием мяча | 3 | 70 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 71 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 72 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Прямой нападающий удар | 3 | 73 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 74 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  |
|  |  |
|  |  | 75 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Индивидуальное и групповое блокирование | 3 | 76 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 77 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  |  | 78 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар | 3 | 79 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 80 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| 81 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Позиционное нападение со сменой мест | 3 | 82 | Комбинированный | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| 83 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
|  |  | 84 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс №3 | | |  |  | | |
| Гимнастика | Подъем разгибом | 3 | 85 | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 86 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
|  |  | 87 | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| Длинный кувырок вперед | 3 | 88 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
|  |  | 89 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 90 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| Прыжок в глубину | 3 | 91 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 92 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 93 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
|  | Выполнение комбинации | 3 | 94 | Комбинированный | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 95 | Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Текущий | Комплекс №4 | | |  |  | | |
| 96 | Учетный | Выполнение комбинации. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов | Комплекс №4 | |  |  | | |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег | 2 | 97 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Текущий | Комплекс №4 | | |  | | |  |
| 98 | Учётный | Челночный бег на результат. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь пробегать с максимальной скоростью 3\*10 м. | Тестирование | Комплекс №4 | | |  | | |  |
| Кроссовая подготовка | 2 | 99 | Комбинированный | . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Уметь пробегать длинные дистанции. | Текущий | Комплекс №4 | | |  | | |  |
| 100 | Учётный | Бег на результат 2 и 3 км.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Развитие выносливости. | Тестирование. | Комплекс №4 | | |  | | |  |
| Метание гранаты | 2 | 101 | Комбинированный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбег. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс №4 | | |  | | |  |
| 102 | Учетный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбег. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Зачет, тестирование | Комплекс №4 | | |  | | |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

*1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*

* 1. Бажанова М.В., Исаев А.П. и др. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. Челябинск-2009., (стр. 10-15, 17-23, 26-30, 32-33, 41-46, 116-129) .
  2. Готовцев П. И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
  3. Лях В. И. Мой друг – физкультура. 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2009.
  4. Развёрнутое тематическое планирование по программе «Школа России». 2 класс / авт.-сост. С. В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2009.
  5. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008.
  6. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2010.
  7. Школа России. Концепция и программы для нач. кл. В 2 ч. Ч. 2/ [Е. В. Алексеенко, Л. П. Анастасова, В. Г. Горяев и др.]. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

*2. Демонстрационные печатные пособия*

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

*3. Интернет ресурсы:*

1. http://www.rosolymp.ru [Сайт Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре];
2. http://www.choicejournal.ru [Сайт журнала «Физическая культура в школе»];
3. http://www.proshkolu.ru [Школьный интернет портал];
4. http://www.fizkulturavshkole.ru [Сайт журнала «Физическая культура в школе»];
5. http://standart.edu.ru [Сайт ФГОС];
6. http://www.beluno.ru [Сайт Департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области];
7. http://www.apkro.ru [Сайт Академии повышения квалификации работников образования];
8. http://www.school.edu.ru [Федеральный российский общеобразовательный портал];
9. http://www.1september.ru [Сайт Издательского дома «1 сентября»];
10. http://www.sovsportizdat.ru [Сайт Издательского дома «Советский спорт»];
11. http://lib.sportedu.ru [Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»];
12. http://forum.za-partoi.ru [Форум журнала «Здоровье школьника»];
13. http://www.football8x8.com [Сайт Общероссийской общественной организации «Федерация футбола «8 на 8» России»].

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

1. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1.1 Щит баскетбольный игровой

1.2 Щит баскетбольный тренировочный

1.3 Стенка гимнастическая

1.4 Скамейки гимнастические

1.5 Стойки волейбольные

1.6 Бревно гимнастическое напольное

1.7 Перекладина гимнастическая пристенная

1.8 Канат для лазания

1.9 Обручи гимнастические

1.10 Комплект матов гимнастических

1.11 Аптечка медицинская

1.12 Стол для настольного тенниса

1.13 Комплект для настольного тенниса

1.14 Мячи футбольные

1.15 Мячи баскетбольные

1.16 Мячи волейбольные

1.17 Сетка волейбольная

2. Спортивные залы (кабинеты)

2.1 Спортивный зал игровой (гимнастический) (С раздевалками для мальчиков и девочек)

2.2 Кабинет учителя (Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды)

2.3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры

3. Пришкольный стадион (площадка)

3.1 Легкоатлетическая дорожка

3.2 Сектор для прыжков в длину

3.3 Игровое поле для мини-футбола

3.4 Лыжная трасса