

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской
области

МБОУ "Школа № 51 "Центр образования "

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры

зав. МО Фанков С.А.

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

Земенков Н.В. _____

Протокол № 1
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ,МБОУ «Школа
№ 51 «Центр образования»

Нерода О.В. _____

Приказ № 424
от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г.Рязань 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 ч в неделю:

в 11 классе — 68 ч. (по 2 ч в неделю).

Третий час физической культуры проводится в рамках внеурочной деятельности (Спортивные игры. – 34 ч)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование.

Баскетбол (11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (11 класс)

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

Гимнастика с элементами акробатики (11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (11 класс)

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

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

Лыжная подготовка.

Для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Подготовка к выполнению видов испытаний (11 класс)

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

Формы организации учебной деятельности

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).

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
			11
	Базовая часть		
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока	
2.	Физическое совершенствование		
2.1	Гимнастика с элементами акробатики		10
2.2	Легкая атлетика		20
2.3	Спортивные игры (баскетбол)		18
2.4	Спортивные игры (волейбол)		10
2.5	Лыжная подготовка		10
	всего:		68
	Вариативная часть		

	Спортивные игры		34
	Итого		102

Тематическое планирование.

11 класс

Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.

Личностные УУД :

- формирование социальной роли ученика ,
- формирование положительного отношения к учению .

Познавательные УУД :

- формулирование познавательной цели ,
- поиск и выделение информации ,
- формулирование проблемы , создание способов её решения,
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности ,
- владение знаниями организации самостоятельных занятий физической культурой .

Коммуникативные УУД :

- проявлять культуру общения и взаимодействия ,
- владение умением аргументировать собственную точку зрения ,
- владение умением вести диалог ,

- инициативное сотрудничество ,
- выявление способов разрешения конфликтов.

Регулятивные УУД :

- умение поставить учебную задачу ,
- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию ,
- планирование и контроль промежуточных целей и конечного результата ,
- оценка учащимися качества и уровня освоения пройденного материала.

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
1			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
2			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
3			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30 м.	зачёт
4			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
5			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
6			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
7			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивные игры.	Уметь выполнить бег 3x10 м.	зачёт
8			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м. Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробежать 60 м.	зачёт
9			Лёгкая	Равномерный бег. Метание мяча. Спортивные	Уметь метать мяч.	зачёт

			атлетика	игры.		
10			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Баскетбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
11			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
12			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите, игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи, броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
13			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча	Уметь выполнять ведение	текущий

				в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
14			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
15			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
16			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
17			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол	текущий

				Учебная игра.	по упрощённым правилам.	
18			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
19			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
20			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

Гимнастика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
21			Гимнастика	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой , обручем. Упражнения на перекладине.	Знать Т.Б. Уметь выполнять Упр со скакалкой , на перекладине.	зачёт
22			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
23			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
24			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий
25			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и	Уметь выполнять Комбинацию упр.	текущий

				руках(юноши), стойка на лопатках).		
26			Гимнастика	Акробатика. Комбинация упражнений. (упр в равновесии , кувырок вперёд (назад) , «мост»(девушки), стойка на голове и руках(юноши), стойка на лопатках).	Уметь выполнять Комбинацию упр.	зачёт
27			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	текущий
28			Гимнастика	Опорный прыжок.(Козёл в ширину) Ноги врозь(девушки).Согнув ноги (юноши).	Уметь выполнять Опорный прыжок	зачёт
29			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	текущий
30			Гимнастика	Упражнения на параллельных брусьях (юноши). Упражнения на разновысоких брусьях(девушки).	Уметь выполнять Упр на брусьях.	зачёт

Лыжная подготовка (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
31			Лыжная подготовка	Техника безопасности. Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км.	Знать Т.Б. Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
32			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
33			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный безшажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
34			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
35			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Одновременный двушажный ход.	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт
36			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	текущий

37			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 2км. Подъём на склон «лесенкой» , «ёлочкой». Спуск со склона , торможение плугом.	Уметь выполнять лыжные ходы , спуск-подъём.	зачёт
38			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
39			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	текущий
40			Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход . Передвижение на лыжах до 3км. Коньковые ходы (одновременный двушажный, попеременный двушажный).	Уметь выполнять лыжные ходы.	зачёт

Волейбол (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
41			Волейбол	Техника безопасности.Стойка игрока , перемещения.Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
42			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
43			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
44			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование.	Уметь выполнять технические действия , играть в	текущий

				Учебная игра волейбол.	волейбол по упрощённым правилам.	
45			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт
46			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
47			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
48			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

49			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	текущий
50			Волейбол	Стойка игрока , перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия , играть в волейбол по упрощённым правилам.	зачёт

Баскетбол (8 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
51			Баскетбол	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
52			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
53			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча, передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
54			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски.	зачёт

				в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	
55			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
56			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	зачёт
57			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий
58			Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок в прыжке. Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Игра в защите , игра в нападении. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча , передачи , броски. Играть в баскетбол по упрощённым правилам.	текущий

--	--	--	--	--	--	--

Лёгкая атлетика (10 часов).

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Формы контроля
59			Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Бег с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Знать технику безопасности. Уметь бегать с высокого старта.	текущий
60			Лёгкая атлетика	Равномерный бег до 3 км. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий
61			Лёгкая атлетика	Бег 30 м. СБУ. Спортивные игры.	Уметь пробежать 30м.	зачёт
62			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с места. СБУ. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с места.	зачёт
63			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь выполнять упр. на развитие силовых качеств.	зачёт
64			Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	зачёт
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. СБУ. Челночный бег 3х10	Уметь выполнить	зачёт

			атлетика	м.Спортивные игры.	бег 3x10 м.	
65			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча. Бег 60 м .Спортивные игры.	Уметь метать мяч, пробегать 60 м .	зачёт
67			Лёгкая атлетика	Равномерный бег. Метание мяча.Спортивные игры.	Уметь метать мяч.	зачёт
68			Лёгкая атлетика	Бег 1000 м. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000 м.	зачёт

Универсальные учебные действия (лёгкая атлетика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - высокого старта , бега на короткие и длинные дистанции ,прыжков в длину, метания мяча ,выполнения специальных беговых	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения легкоатлетических упражнений и спортивных игр.	Ставят перед собой задачу совершенствования своей физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение легкоатлетических упражнений для общего физического развития . Повысить уровень физической подготовки.

упражнений. Получат знания о влиянии легкоатлетических упражнений на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств			
--	--	--	--

Универсальные учебные действия (баскетбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - ведения мяча , передач мяча , броска в кольцо .Знания правил игры баскетбол . Получат знания о влиянии игры баскетбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах и учебной игры баскетбол.	Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение игры баскетбол для общего физического развития . Научиться играть в баскетбол. Повысить уровень физической подготовки.

Универсальные учебные действия (волейбол)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - передач мяча , нижней прямой подачи , приёма подачи ,нападающего удара , блокирования .Знания правил игры волейбол .</p> <p>Получат знания о влиянии игры волейбол на развитие выносливости ,координации, скоростных и силовых качеств.</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в парах и учебной игры волейбол.</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение игры волейбол для общего физического развития .</p> <p>Научиться играть в волейбол.</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

Универсальные учебные действия (лыжная подготовка)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
<p>Получат знания о технике - классических и коньковых лыжных ходов ,спусков и подъёмов .</p> <p>Получат знания о влиянии лыжной подготовки на развитие выносливости ,координации,</p>	<p>Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений и прохождения дистанции .</p>	<p>Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .</p>	<p>Понимать значение лыжной подготовки для общего физического развития .</p> <p>Научиться технике лыжных ходов .</p> <p>Повысить уровень физической подготовки.</p>

скоростных и силовых качеств.			
-------------------------------	--	--	--

Универсальные учебные действия (гимнастика)

Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Получат знания о технике - выполнения акробатических упражнений , опорных прыжков , упражнений на перекладине и брусьях . Получат знания о влиянии гимнастики на развитие выносливости , координации, скоростных и силовых качеств.	Взаимодействуют с другими учащимися во время выполнения упражнений в группах .	Ставят перед собой задачу совершенствования технических действий , физической подготовленности , планируют результат и оценивают его .	Понимать значение гимнастики для общего физического развития . Научиться технике гимнастических упражнений Повысить уровень физической подготовки.