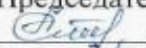




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО Катангский район

МКОУ СОШ с. Подволошино

<p>Рассмотрено: на МО учителей художественно-эстетического цикла дата: _____ 2024 год. Председатель МО:  Трофимова Л.С. От <u>30.08</u> 2024 г.</p>	<p>Согласовано: зам. директора по УВР:  Рязанова Л.А.</p>	<p>Утверждено: директором МКОУ СОШ с.Подволошино:  Приказ № <u>74</u> от <u>30.08</u> 2024 год.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного
предмета «Физическая культура» для
обучающихся 11 класса
с.Подволошино 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный закон от 12.12.2012 года № 273. « Об образовании в РФ»

Приказ Минобрнауки РФ от «17» декабря 2010 г. № 1797 «Об утверждении федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования», 9 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1644. « О внесении изменений в приказ Мин. Образования и науки РФ от 17.2010. № 1897» Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

от 31.12.15 года № 1577 « о внесении изменений в приказ Мин. Образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897»

Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования «, от 11.12.2020 года № 712 « О внесении и изменении в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 мая 2020 года под номером 216 « Об утверждении федерального перечня учебников ,рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 года № 766 « О внесении изменений в федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2021/22 учебный год (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254),

Постановление Главного государственного врача РФ « от 28 .09.2020 № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Учебный план МКОУ СОШ с. Подволошино на 2024-2025 учебный год.

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МКОУ СОШс.Подволошино на 2024 – 2025 учебный год.

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

Цель программы Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Одна из основных задач – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Сведения о программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

Обоснование выбора программы.

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

Информация о количестве учебных часов.

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.

Формы организации образовательного процесса.

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый

доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу МКОУ СОШ с.Подволошино и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Виды и формы контроля.

Согласно уставу МКОУ СОШ с.Подволошино и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

Формами контроля может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	24
Лыжные гонки	16
Спортивные игры	30
Всего часов	102

№ п/п	Тема, содержание урока	Матер-технич. обеспеч.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения	
					план	факт
I четверть						
Легкая атлетика -18 час						
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.	Секундомер флажок	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс). Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	3.09	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.	4.09	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	Беговая дорожка	Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	5.09	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	Беговая дорожка	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-сил. К-в (прыжки, многоскоки силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	10.09	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Беговая дорожка Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. (подтягивание, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	11.09	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на средние дистанции.	12.09	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.	Беговая дорожка	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на ко-	17.09	

	гон. Бег с ускорением 60 м.			роткие дистанции.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Беговая дорожка	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	18.09	
9	. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции.	19.09	
10	Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	Беговая дорожка гранаты	Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	24.09	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. подтягивание, пресс	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	25.09	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	26.09	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Контроль техники метания гранаты. Развити(прыжки, многоскоки е выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	1.10	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	Беговая дорожка	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	2.10	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости.	Беговая дорожка	Контроль бега на выносливость. Развитие ско(прыжки, многоскоки ростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции	3.10	
16	Строевые упражнения.	Беговая	Контроль техники прыжков в длину	Уметь: самостоятельно вы-	8.10.	

	Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма дорожка	с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскопки)	полнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Беговая Прыжковая яма дорожка	Развитие силовых качеств. подтягивание, пресс Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно вы	9.10	
				полнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно вы	10.10	
				полнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
Спортивные игры-6 час (баскетбол)						
19	ТБ на уроках по баскетболу.. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	15.10	
20	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.	16.10	
21	Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	17.10	
22	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;	22.10	

				Знать правила игры		
23	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов	23.10	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	Баскетбольные мячи	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	24.10	
Гимнастика – 24 час						
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс	Гимн. маты перекладина	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ОФП (упражнения на гибкость). силовых качеств	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения акробатических Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс упражнений).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		

30	О.Р.У. Упражнения на перекладине	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических ОФП (упражнения на гибкость).упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; выполнять упражнения на перекладине.	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. Выполнять упражнений на бревне;	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых ка-	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие с ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).иловых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне;	

	честв (подтягивание, пресс).			Лазать по канату без помощи ног;		
38	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Гимн. маты	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
40	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне..	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. Выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина бревно	Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
44	Строевые упражнения.	Гимн. маты	Совершенствование техники выпол-	Уметь: самостоятельно вы-		

	О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Перекладина	нения Упражнений на перекладине.	полнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина канат	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. ОФП (упражнения на гибкость).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;		
46	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств	Гимн. маты Перекладина	Контроль развития физических качеств. подтягивание, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
47	Строевые упражнения. О.Р.У.. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	. Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения на перекладине.		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

Лыжная подготовка -16 час

49	ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
51	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;		

52	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
55	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	Лыжный комплект	Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь; ; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
57	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;		
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	Лыжный комплект	Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять повороты в дви-		

				жении, на месте;		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Контроль техники подъёма в гору	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
62.	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	Лыжный комплект	Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
63 15.02	Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Контроль техники прохождения дистанции на время.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;		
64 16.02	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		
Спортивные игры – 10 час (баскетбол)						
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	Баскетбольные мячи	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать		

				правила игры.		
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Баскетбольные мячи	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		

	ведения.		шагов.	Знать правила игры		
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно вы		
				полнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	Баскетбольные мячи	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Баскетбольные мячи	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		

Спортивные игры -14 час (волейбол)

75	Инструктаж по ТБ Стойки 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.	Волейбольные мячи	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		
----	--	-------------------	---	---	--	--

76	<p>Стойки и передвижение игроков. Верхняя пере- дача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.</p>	<p>Волейбольные мячи</p>	<p>подача на точность по зонам и ниж- ний прием мяча. Прямой нападаю- щий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико- технические действия в игре</p>		
----	---	--------------------------	---	---	--	--

	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
77	Стойки 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.	Волейбольные мячи	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
78	Стойки 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.	Волейбольные мячи	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
79	Стойки 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..	Волейбольные мячи	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре.		
80	Стойки и передвижение игроков. Верхняя пере-	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

6.04	дача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		передач мяча	тактико-технические действия в игре.		
81	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
82	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры.		
83	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. Знать правила игры		
84	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. Знать правила игры		
85	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Инди-	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

	видуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			тактико-технические действия в игре.		
86	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
87	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре..		
88	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. тактико-технические действия в игре. Знать правила игры		
Легкая атлетика – 14 час						
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	Беговая дорожка Флажок Свисток секундомер	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
90	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Прыжковая яма гранаты	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		

				Выполнять метание гранаты на дальность		
91	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Беговая дорожка Флажок секундомер	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
92	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		
93	. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Беговая дорожка Флажок секундомер	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
94	. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Прыжковая яма гранаты	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		
95	Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Беговая дорожка Флажок секундомер	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
96	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Беговая дорожка Флажок секундомер	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
98	.Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Прыжковая яма гранаты	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Контроль техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		
99	Бег до 2000 м. Разви-	Беговая до-	Контроль бега на выносливость. Раз-	Выполнять метание гранаты		

	тие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	рожка Флажок секундомер	витие силовых качеств.	на дальность Ум самостоятельно вы полнять комплекс ОРУ; бега средние дистанции.
100	. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,многоскоки).	Беговая дорожка Флажок секундомер	Контроль бега на короткие дистан- ции. Развитие скоростно-силовых ка-честв.	Уметь: самостоятельно вы комплекс ОРУ; бегатьк дистанции с низко старта.
101	Прыжки в длину с раз-бега. Развитие сил. К-в(подтяг-ние, пресс).	Прыжковая яма перекладина	Контроль техники прыжков в длинус разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно в комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длин
102	Контрольные нормати- вы			