

«Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 44 г. Твери»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.О. директора гимназии
Л.И. Дровосекова
Приказ №59/3 от «31» августа 2020г.



Рабочая программа
по предмету «Физическое воспитание»
10-11 классы

Составители:
учителя физической культуры:
Демидова Ирина Викторовна
Нивин Иван Александрович
Аганова Наталья Евгеньевна

2020-2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312)
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.).
3. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
4. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
5. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г
6. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
7. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
8. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобрнауки России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. Примерная программа рассчитана на 204 учебных часа.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными**

особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, уч укрепляющихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 3

Содержание программы

Распределение программного материала

Разделы программы	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре 4 ч	2 ч	2 ч
Спортивно-оздоровительная деятельность		
1. Лёгкая атлетика 26 ч	13 ч	13 ч
2. Кроссовая подготовка 10 ч	5 ч	5 ч
3. Баскетбол 24 ч	12 ч	12ч
4. Гимнастика с основами акробатики 32 ч	16 ч	16 ч
5. Баскетбол 22 ч	11 ч	11ч
6. Волейбол 50ч	25ч	25ч
7. Легкая атлетика 24ч	12ч	12ч
8. Кроссовая подготовка 12ч	6ч	6ч

Знания о физической культуре (4 ч)

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение простейших гигиенических и закаливающих процедур, выполнение комплекса упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение роста и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (32ч): Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд/назад, стойка на руках и голове, переворот боком, акробатические комбинации, упражнения на перекладине: висы, подъём переворотом, выход силой, оборот верхом, спад-подъём; опорный прыжок, упр. со скакалкой, упр. с отягощениями (штанга, гантели, гири).

Лёгкая атлетика (50 ч): Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, бег с ускорением, бег с низкого старта, бег с высокого старта, прыжки в длину, с

разбега 14-18м, прыжки в высоту 9-13 шагов разбега, метание мячей 150гр и гранаты 700гр, бег на скорость 30м, 60м, 100м, эстафетный бег, передача эстафеты по кругу, встречная эстафета 50м-60м, челночный бег 3x10м.

Кроссовая подготовка(22 ч): специальные беговые упражнения, развитие выносливости, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции, инструктаж по технике безопасности.

Баскетбол (46 ч): совершенствование перемещений, остановок, ведения мяча с сопротивлением, передача мяча в движении различными способами, броски в прыжке со средней дистанции, совершенствование штрафного броска, сочетание приёмов передач, ведения, бросков, зонная защита, нападение против зонной защиты, персональное держание игроков в защите, игра быстрым отрывом, нападение против личной защиты, индивидуальные действия: вырывание, выбивание, перехват мяча; нападение через центрального, выполнение основных правил игры в баскетбол, судейство игры учащимися.

Волейбол(50 ч): Стойки и передвижения игроков, передача мяча, верхняя передача в парах, подача мяча и приём мяча снизу, верхняя прямая подача на точность, прямой нападающий удар, индивидуальный и групповой блок, нападающие удары из зон 2-3-4, командные действия в защите, учебная игра с заданием, основные правила игры в волейбол, судейство игры в волейбол учащимися на занятиях.

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отображения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оборудования и оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.3	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям

3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
3.6	Бревно гимнастическое напольное	Д	
3.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.8	Канат для лазания	Д	
3.9	Обручи гимнастические	Г	
3.10	Комплект матов гимнастических	Г	
3.11	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.12	Аптечка медицинская	Д	
3.13	Стол для настольного тенниса	Д	
3.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.15	Мячи футбольные	Г	
3.16	Мячи баскетбольные	Г	
3.17	Мячи волейбольные	Г	
3.18	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Характеристика основных видов деятельности	Темы уроков по классам		Планируемые результаты	
			10 класс	11 класс	Предметные	Метапредметные
1-2	знания о физической культуре	<p>1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p>			<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	<p>Ученик научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</p>
3	легкая атлетика 13ч	Основы техники безопасности, профилактика	Вводный инструктаж по технике безопасности, повторный бег		<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать ее</p>	<p>Ученик научится:</p> <p>- выполнять легкоатлетические</p>

		травматизма			самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
4		Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров			- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
5		Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	Ученик получит возможность научиться: - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
			Т.к. ору на выносливость Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)			
6		Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров			
7		Развитие ОФК	Т.к. Бег на 100метров			
8		Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
			ОРУ на развитие силы. прыжки в длину челночный бег т.к.			
9		ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» прыжки в длину развитие скоростно-силовых качеств			
10		Развитие ОФК	Прыжки на результат развитие скоростно – силовых качеств			
11		Развитие ОФК	Метание с3-6 шагов разбега			
12		Развитие ОФК	Метание с разбега челночный бег			
13		Развитие ОФК	Метание на дальность Т.К.			
		ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствование		
			Развитие выносливости спортивные игры			

14; 15		основные ТТД в лёгкой атлетике			
16		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Развитие выносливости спортивная игра		
17		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения равномерный бег игра		
18		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения. равномерный бег.игра		
19		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	
			Развитие выносливости. бег 15 минут . игра		
20		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения. развитие выносливости. Т.К Бег 3000м 1000м		
21	Баскетбол 23 ч.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе
			Инструктаж по технике безопасности спортивная игра .Броски в движении		
22		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
23		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
			Броски в движении одной рукой.		

24		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации
			Броски в движении одной рукой. Игра		
25, 26		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с сопротивлением . игра		
27; 28		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Т. к. Передача мяча в движении . игра		
29		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
			Нападение против зонной защиты 2-1-2		
30		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача двумя руками сверху и снизу с отскоком от пола		
31		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
			Совершенствование ведения с сопротивлением		
32		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
			Броски в кольцо Тактика стремительного нападения учебная игра		
33		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование	
			Тактические действия Вырывание, выбивание, перехват, накрывание . учебная игра		
34		ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствов.	
35		основные ТТД в спортиграх	Выбивание вырывание перехваты . учебная игра		

36		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Выбивание вырывание с перехватом. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам			
37		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Т.к.Защита против игрока с мячом и без мяча в игре			
38		ФК человека и общества. Развитие ОФК	Двусторонняя игра по основным правилам. Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма».			
39		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники приема и передачи мяча .Игра в «Стритбол» по основным правилам			
40, 41		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передачи различные по высоте и расстоянию .Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся			
42		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола			
43		ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся			
44, 45	Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основ ами	ДУ и навыки ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику	Ученик научится: - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных

	акробатики 16 часов		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)упражнения на перекладине	<p>акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки.</p>	<p>снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>
46	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота кувырок назад через стойку на руках упражнения на перекладине		
47, 48	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Акробатические упражнения . лазание. Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота		
49, 50	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Т. к .Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. лазание		
51	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Т.к .прыжки со скакалкой атлетическая гимнастика Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)		
52	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) Игры		
53	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Ведение и броски в кольцо игра.Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		
54	ОРУ (скоростная)	Развитие ОФК	Учебная игра в стрит бол в волейбол с судейством учащихся		

55	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) Игры			
56	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места волейбол с основными правилами			
57	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя волейбол с судейством учащихся			
58	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа спортивные игры			
59	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 60 секунд спортивные игры			
60	Волейбол 25 ч. ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Передача двумя руками	Учебная игра .Бег в равномерном темпе до 15 минут		
61	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 15 минут	Прыжки со скакалкой силовая подготовкаБег в равномерном темпе до 18 минут		
62	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование		
			Учебная игра в стритбол в волейбол по правилам			
63	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передвижения в волейболе Совершенствование техники приема мяча внизу передвижений, комбинации из	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками,	Ученик научится: - выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол.	

		основных элементов техники		<p>осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>
		Закрепление	Совершенствование	
64	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
65	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Учебная игра с заданием правила судейства теория .Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	
66	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи одной рукой	
67, 68	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара совершенствование блокировки и страховки	
69	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Т.к.Совершенствование приёма мяча командные действия в учебной игре	
70	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Упражнения с набивными мячами	
71	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами	
72	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	
73	ОРУ	ОРУ (скоростно-	Совершенствование игровых упражнений	

	(скоростно-силовые качества)	силовые качества)	с набивными мячами (вес 3-5 кг) метание в цель с 16 -18м	
74	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут
75	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения развитие скоростно силовых качеств Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	
76	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Упражнения на гибкость Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений	
77	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Т.к. Челночный бег 3по 10 метров 4по 10 метров	
78	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Комбинации из изученных элементов волейбола	
79	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Двухсторонняя игра в волейбол	
80	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола игра в волейбол по основным правилам	
81	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам с судейством учащихся	
82		ДУ и навыки,	Игра в волейбол по основным правилам с	

	Волейбол	основные ТТД в спортиграх	судейством учащихся			
83, 84	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинация из изученных элементов баскетбола волейбола			
85	Лёгкая атлетика 12 ч.	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места		<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,</p>	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
86, 87	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)			
88	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат			
89	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)			
90	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров		
91	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат			
92;	Лёгкая атлетика (скоростно-	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника прыжка в высоту способом перешагивания			
93	силовые качества)	лёгкой атлетике	совершенствование техники прыжка в высоту перешагиванием			
94	Лёгкая атлетика (скоростно-	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Т.К. учетный урок прыжок в высоту способом перешагивания.			

	силовые качества)				выявлением и устранением типичных ошибок.	
95	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	<p>Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>	
96	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игры			
97	кроссовая подготовка 6 часов	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Развитие выносливости спортивная игра			
98	(эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения равномерный бег игра			
99	(спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения. равномерный бег.игра			
100		ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление Совершенствование Развитие выносливости. бег 15 минут . игра			
101	(общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Специальные беговые упражнения. развитие выносливости. игра			
102	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Подведение итогов учебного года		Выставление годовых оценок		