

**Муниципальное образовательное учреждение
Великосельская средняя школа
Гаврилов-Ямского муниципального района**

Утверждена приказом по образовательному учреждению

приказ № _____ от _____

Директор школы _____ Ёжикова М.С.

**Рабочая программа
по физической культуре
основного общего образования
для 11 класса**

Составлена учителем физической культуры первой категории:

Юнусовым Ш. С.

на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

(Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2013);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Учебник по физической культуре. 10-11 классы. (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Планируемые результаты

Название темы	Кол – во часов	Планируемые результаты		Контр ль
		предметные	метапредметные	
Легкая атлетика	28	<p>Научится мерам безопасности в легкой атлетике, познакомиться с олимпийскими традициями и нормами. Научится выполнять высокий и низкий старт. Получит знания по легкой атлетике. Научится технике выполнения метания мяча. Научится выполнять прыжки через скакалку в течение 1 минуты. Научится рационально пробегать дистанцию 30 и 60 метров, метать мяч с полного разбега. Познакомится с олимпийской символикой. Научится прыжкам в высоту и в длину с полного разбега. Научится преодолевать полосу препятствий в кроссе и ориентированию на местности. Научится технике эстафетного бега. Научиться тактике бега на 1000 метров и технике метания мячей в цель. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с</p>	<p>Научится принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и характера сделанных ошибок. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиции и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание культуры движений человека. Восприятие спортивного соревнования как культурно – массового мероприятия. Владение способами проведения разных форм занятий физическими упражнениями. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений по легкой атлетике.</p>	<p>Виды контроль педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль</p> <p>Формы контроля: поэтапная форма, текущая оперативная, профилактическая.</p> <p>Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная</p> <p>Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>

		<p>соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий.</p>		
Гимнастика	21	<p>Научится мерам безопасности. Научится строевому шагу, размыканию и смыканию на месте. Получит знания о разных видах гимнастики. Научится выполнять акробатические комбинации, состоящие из нескольких элементов: девочки - длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат; мальчики – длинный кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад. Научится выполнять висы и упоры, подтягивание в висе, связки и комбинации на бревне, комбинации на брусьях. Научится выполнять опорные прыжки, получит знания о страховке и помощи во время занятий. Научится технике лазания по канату и мерам безопасности, получит знания о</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 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. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная, профилактическая. Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>

	<p>значении упражнений для осанки. Научится выполнять комплекс упражнений на осанку, комплекс упражнений с мячом, с гимнастической палкой, с партнером, на скамейке, на гимнастической стенке. Научится использовать гимнастические упражнения во время игр, развивать физические качества, используя гимнастические снаряды. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно</p>	<p>длительную творческую активность. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения. Владение способами организации и проведения разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений данного вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний. Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную</p>	<p>Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>
--	---	---	---

оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и особенностей организма.

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

<p>Спортивные игры – баскетбол</p>	<p>10</p>	<p>Научится мерам безопасности на занятиях по баскетболу. Научится выполнять остановку мяча двумя шагами и прыжком и технике ведения мяча с изменением направления. Научится выполнять остановку мяча по сигналу, технике ведения мяча с изменением скорости и направления. Освоит требования зачета. Научится штрафным броскам. Научится выполнять передачи мяча в парах и тройках и броскам по кольцу в движении. Научится выполнению передач в квадрате и круге без сопротивления защитника и броскам после ведения. Научится броскам мяча в прыжке и правилам игры в баскетбол. Научится выполнять комбинации из элементов: ведение, остановка, бросок. Научится выполнять комбинацию, включающую ловлю, передачу, бросок. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 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. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная, профилактическая. Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>
------------------------------------	-----------	---	--	--

		<p>Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>утомления. Восприятие спортивного соревнования как культурно зрелищного мероприятия. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	
Спортивные игры – волейбол	13	<p>Научится мерам безопасности при игре в волейбол. Узнает историю игры. Научится основным правилам игры в волейбол, передачам мяча сверху. Научится выполнять основные приемы в волейболе, передачи</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы</p>

	<p>сверху на месте и в движении. Освоит нижнюю подачу мяча. Познакомится с нападающим ударом. Научится разминочным упражнениям для игры в волейбол. Научится играть в волейбол по упрощенным правилам. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению</p>	<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 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. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная, профилактическая. Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>
--	--	--	--

		осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.		
Спортивные игры: футбол и мини-футбол.	б	<p>Научится мерам безопасности и правилам игры в футбол, освоит технику ведения мяча и остановки подошвой. Научится технике ведения мяча и остановки внутренней и внешней частью подъема. Научится ударам по воротам на точность. Научится игровым приемам в футболе. Познакомится с обманными движениями в футболе. Научится качественному выполнению комбинаций из элементов футбола. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность интересно и доступно</p>	<p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 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 работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение способами организации и проведения разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная, профилактическая. Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная. Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>

		<p>излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>наполнения содержанием. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений данного вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.</p> <p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	
Лыжная подготовка	21	<p>Научится безопасному поведению на уроке по лыжной подготовке, грамотно подбирать лыжный инвентарь. Научится технике передвижения попеременным двухшажным ходом. Научится основам техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода. Научится выполнять технику изученных ходов и применить ее на короткой дистанции. Научится выполнять</p>	<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <p>Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная, профилактическая.</p>

	<p>подъемы «елочкой». Преодолевать дистанцию со спусками и подъемами. Научится выполнять торможение «упором» и преодолевать горнолыжные ворота. Научится выполнять спуски в низкой стойке. Научится передавать эстафетную палочку на лыжах. Научится применять изученные хода и горнолыжную технику при прохождении дистанции 2 км. Познакомится с техникой конькового хода. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Умение организовывать самостоятельные занятия</p>	<p>людям. Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений данного вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной</p>	<p>Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная.</p> <p>Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>
--	---	--	--

		<p>физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p>	<p>деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	
Плавание	3	<p>Научатся соблюдать меры безопасности в бассейне и на открытом водоеме. Познакомятся с техникой способа брасс. Изучат влияние закаливающих процедур на организм. Научатся определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Умение взаимодействовать с</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Владение основами самоконтроля. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Умение осознанно</p>	<p>Виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, психологический, самоконтроль. Формы контроля: поэтапная форма, текущая, оперативная,</p>

	<p>одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, использование закаливающих процедур, улучшение физической подготовленности.</p>	<p>использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений данного вида спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p> <p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.</p> <p>Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>профилактическая.</p> <p>Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная.</p> <p>Методы педагогического контроля: педагогическое наблюдение, результаты выполнения тренировочных упражнений, тесты.</p>
--	---	--	---

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.

Содержание

Физическая культура

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек,

поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Раздел	Количество часов	Форма организации учебного занятия	Характеристика видов учебной деятельности
Знания о физической культуре	В процессе урока	Беседа, рассказ, опрос.	Изучают двигательный режим школьника. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у

			<p>русского народа в древности с современными упражнениями</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Изучают историю баскетбола и основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Подбирают лыжный инвентарь. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осмысливают, как занятия по лыжной подготовке оказывают оздоровительное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p> <p>Изучают историю волейбола и меры безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p> <p>Изучают правила игры в волейбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p>
Легкая атлетика	28	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают меры безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Гимнастика с основами акробатики	21	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Соревнуются в эстафетах. Описывают технику общеразвивающих упражнений</p> <p>Совершенствуют перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разделением и сведением. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Анализируют гимнастические элементы. Соблюдают меры безопасности. Используют лазание по канату для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Демонстрируют комплекс упражнений со скакалкой. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают упражнения с гимнастической скамейкой. Используют лазание по канату для развития силовых способностей.</p>
Лыжная подготовка	21	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Отбирают состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

			<p>прохождения дистанции.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Описывают элементы техники конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
спортивные игры	29	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Плавание	3	Групповая, поточная, фронтальная	<p>Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Изучают влияние закаливающих процедур на организм. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>

Единоборств а	9	Групповая, поточная, фронтальная	Овладевают основными приемами единоборств. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях единоборств. Описывают технику выполнения, осваивают ее самостоятельно. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
--------------------------	----------	-------------------------------------	---

№ урок а	Тема	кол-во уроков	Дата		Примечание
			Планируем ая	Фактическая	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)					
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения.	1	2.09		
Легкая атлетика (13 часов)					
2	Беговые упражнения. Правила ТБ на занятиях Легкой Атлетике Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Равномерный бег 7 мин	1	4.09		
3	Техника Низкого старта. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м	1	6.09		
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование. Спортивная этика. Спринтерский бег 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин	1	8.09		
5	Соревнования в беге на 2000м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме	1	11.09		

	легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий.				
6	Длительный бег до 10 мин. Пробегание отрезков 400-600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены.	1	13.09		
7	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600-800м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.	1	15.09		
8	Соревнования в беге на 1000м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	1	18.09		
9	Челночный бег 3*10м..Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин	1	20.09		
10	Старты из разных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность	1	22.09		
11	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Прыжок в длину с места Общеразвивающие упражнения.	1	25.09		
12	Прыжок в высоту способом «перешагиванием» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	1	27.09		
13	Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» с 7-9 шагов разбега.	1	29.09		

14	Соревнования по прыжкам высоту, метания гранаты, и прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1	1.10		
Волейбол (13 часов)					
15	Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»	1	3.10		
16	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Учебная игра	1	5.10		
17	Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол	1	7.10		
18	Приём мяча после нижней прямой подачи Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол.	1	10.10		
19	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Учебная игра	1	12.10		
20	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней	1	14.10		

	прямой подачи. Учебная игра в волейбол.				
21	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Терминология спорта	1	17.10		
22	Правила судейства в волейболе Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол.	1	19.10		
23	Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол.	1	21.10		
24	Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	1	24.10		
25	Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	26.10		
26	Индивидуальное блокирование. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	28.10		
27	. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	30.10		

II четверть Волейбол 3 часа

28	. Имитация группового блокирования (двойной блок). Групповое блокирование в 3 зоне мяча, брошенного на верхний край сетки партнёром (учителем). Учебная игра в волейбол.	1	10.11		
29	. Групповое блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	12.11		
30	Нападающий удар и групповое блокирование. Страховка при групповом блокировании. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	14.11		

Гимнастика (18 часов)

31	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности.	1	17.11		
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий.	1	19.11		
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после	1	21.11		

	тренировки.				
34	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Поднимание туловища	1	23.11		
35	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1	25.11		
36	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	27.11		
37	Атлетическая гимнастика (м) Спортивная аэробика (д) Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.	1	30.11		
38	Танцевальные движения и шаги Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	2.12		
39	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1	4.12		

40	Акробатическая комбинация Лазанье по канату в два приема. Общеразвиваю-щие упражнения в движении.	1	6.12		
41	Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	1	9.12		
42	Атлетическая гимнастика Спортивная аэробика Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	1	11.12		
43	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	13.12		
44	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации.	1	15.12		
45	Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).	1	18.12		
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м).	1	20.12		

	Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей.				
47	Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости.	1	25.12		
48	Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.12		
III четверть					
Лыжные гонки (21 час)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту.	1	10.01		
50	Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1	12.01		
51	Одновременный бесшажный ход.	1	15.01		

	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.				
52	. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. Упражнения на развитие выносливости.	1	18.01		
53	Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров на лыжах».	1	20.01		
54	Одновременный одно-шажный ход (основной) Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.01		
55	Одновременный одно-шажный ход (скоростной) Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.01		
56	Попеременный четырехшажный ход Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов.	1	27.01		
57	Переход с одного хода на другой. Упражнения на технику	1	29.01		

	попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.				
58	Коньковый ход Техника коньковых ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	1.02		
59	Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.	1	3.02		
60	Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	1	6.02		
61	Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.02		
62	Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости.	1	11.02		
63	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).	1	13.02		
64	Прохождение дистанции 3,5км. Преодоление контруклонов.	1	15.02		

	Скоростной подъем скользящим шагом. Упражнения на развитие выносливости.				
65	. Спуски и подъемы. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 10 *100 м Упражнения на развитие выносливости.	1	18.02		
66	Спуски и подъемы. Спуски и подъемы. Ускорения 5 x200 м. Упражнения на развитие выносливости.	1	20.02		
67	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300м. Упражнения на развитие быстроты.	1	24.02		
68	Соревнования на дистанции Правила соревнования 3 км (д) 5 км (м) Признаки утомления и переутомления	1	27.02		
69	Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	1.03		
единоборство-9 часов					
70	Способы закаливания. Правила ТБ на занятиях единоборства Правила соревнований.	1	3.03		
71	Приемы борьбы стоя: броски, подножки. Действия против ударов, бросков.	1	5.03		

72	Приемы борьбы с захватами и обхватами шеи и туловища. Действия против захватов и обхватов.	1	8.03		
73	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Самостраховка при падении.	1	10.03		
74	Основные средства защиты и самообороны: защита от удара ножом сверху.	1	14.03		
75	Зачетный урок по теме: самостраховка при падении. Упреждающие удары ногами и руками.	1	18.03		
76	Приемы борьбы с захватами и обхватами шеи и туловища. Действия против захватов и обхватов.	1	20.03		
77	Болевые приемы на руки на ноги. СФП.	1	22.03		
78	Приемы саморегуляции. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	24.03		

IV четверть Баскетбол 6 часов

79	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей.	1	1.04		
80	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5*5). Учебная игра.	1	4.04		
81	Перехват мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1	6.04		

	«заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.				
82	Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра	1	9.04		
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра.	1	11.04		
84	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	13.04		
Футбол (4 часа)					
85	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Финт «уходом».	1	15.04		
86	Игра по правилам Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы	1	17.04		
87	Игра по правилам Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах.	1	20.04		

88	Игра по правилам Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	1	22.04		
Легкая атлетика (14 часов)					
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития..	1	24.04		
90	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Виды и разновидности туристских походов.	1	27.04		
91	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств.	1	29.04		
92	Беговые упражнения. Круговая тренировка. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	2.05		
93	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	1	4.05		
94	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами.	1	7.05		
95	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность.	1	11.05		

	Судейство. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.				
96	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания.	1	14.05		
97	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	1	17.05		
98	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель	1	19.05		
99	Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1	21.05		
100	Дифф-й зачет Подтягивание Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма..	1	23.05		
101	Беговые упражнения Дифф-й зачет. Бег 2000м дев 3000 мал Техника плавания брассом	1	25.05		
102	Техника плавания баттерфляем Дифф-й зачет Метание гранаты	1	27.05		

