

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 75»

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 75»



УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
М.А. Дугина

Протокол № 7 от 25.08.2023 Приказ № 01-07/789 от 25.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Барнаул 2023

I. Пояснительная записка

1. Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2023-2024 учебный год;
- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2023-2024 учебный год;

на основании:

- примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре МО РФ
- авторской программы:
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы. М, Просвещение 2019г.

учебника:

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений . Базовый уровень. В.И. Лях– М.: Просвещение, 2020

2. Цели и задачи изучения предмета:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель рабочей программы по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели программа для учащихся старших классов ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных сложных условиях;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Ориентируясь на решение задач, данная рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, нацеливающие планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

3. Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

Рабочая программа, логика планирования учебного материала полностью соответствует вышеуказанной авторской программе.

4. Сроки реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год (3 ч в неделю).

5.Используемые технологии, формы и методы работы.

В программе использован передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, теоретические основы по физической культуре представлены в учебнике для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

Степень новизны: рационализация, усовершенствование отдельных сторон педагогического труда.

Используемые технологии формы и содержание занятий физическими упражнениями взаимосвязаны и расположены в системе, формирующей двигательный режим ученика в необходимом объеме двигательной деятельности. В работе использованы основные **методы организации:** фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. А также **методы обучения:** словесный метод, метод показа, игровой и соревновательный методы. В рабочей программе по физической культуре представлена основная - **урочная форма** предметной деятельности. Основная **технология обучения** – **здоровьесберегающая**.

Типы уроков: в основном использовались *комбинированные* или смешанные уроки - это уроки на усвоение, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, а также *контрольные* (зачетные) уроки.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Для прохождения теоретических сведений используется время в процессе уроков.

6.Вид контроля

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 10 класса учащийся должен демонстри-

ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов таблицы, соответствующей обязательному минимуму содержания образования.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пяти-балльной системе.

Оценка «5» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, без ошибок, уверенно.

Оценка «4» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, но недостаточно уверенно или имеются небольшие погрешности.

Оценка «3» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение со значительными ошибками в технике.

Оценка «2» ставится, когда учащийся не выполнил или отказался выполнять двигательное действие или контрольное упражнение по неуважительной причине или выполнил упражнение с грубейшими техническими ошибками.

Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

7. Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы. М, Просвещение 2019г.

2. В.И.Лях .Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений . Базовый уровень. В.И. Лях– М.: Просвещение, 2020

3. Лях В.И. Методическое пособие. 10-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение

II. Планируемые результаты освоения предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандарт-

ных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во

- время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

III. Содержание курса

Знания о физической культуре

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение занятий физической культуры. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья). Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки, текущим самочувствием во время занятий. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Гимнастика.

Строевые упражнения Повороты кругом в движении; повороты

Комплексы ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов, в движении, в парах.

Висы и упоры. Юноши: подъем в упор силой; подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре.

Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; комбинация упражнений на разновысоких брусьях.

Опорный прыжок. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Лазанье. Юноши: лазание без помощи ног; лазание на скорость. Девушки: лазанье по канату в два и три приема.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег 30м. с низкого старта. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег. Медленный бег до 15-25мин. Бег 1000метров, 2000метров.

Прыжки. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Метание. Метание гранаты на дальность.

Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км.

Спортивные игры.

Волейбол. Передача к сетке в зоны 3, передачи в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика	21
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	10
2.3	Легкая атлетика	5

IV. Основные требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре за учебный год

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 11 класс

Оценка	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Тесты						
БЕГ 30м. сек.	4.4	4.9	5.2	5.0	5.7	6.1
БЕГ 1000м. сек.	3.35	3.45	4.00	4.30	5.30	6.20
БЕГ 3000м./дев.-2000м.	13.15	15.30	17.00	10.10	11.40	12.40
Челночный бег 10x10м.	24.5	26.0	28.0	29.5	31.0	32.0
Прыжок в длину с места, см.	235	220	210	200	170	155

Прыжок в длину с разбега, см.	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту, см.	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты	39	36	33	18	13	11
Прыжки ч/р скакалку, кол-во раз за 30 сек.	70	68	66	80	76	70
Подъем переворотом	4	3	2	-	-	-
Подтягивание	15	12	9	15	10	7
Сгибание и разгибание рук, в упоре на брусьях	15	13	10	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	28	26	16	15	13
Угол в упоре на брусьях, сек.	11	9	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа кол-во раз за 30 сек.	30	28	26	26	24	20
Наклон вперед из положения сидя, см.	14	9	5	18	12	7
ВОЛЕЙБОЛ						
Передача мяча сверху над собой	20	18	16	18	16	14
Прием мяча снизу	15	14	13	13	12	11
Передачи в парах через сетку	14	13	12	12	11	10
Подача мяча из 10 раз	8	7	6	7	6	5

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Примечание
1	Легкая атлетика	12	
1.1	Бег на короткие дистанции	3	
1.2	Метание гранаты	4	
1.3	Бег на длинные дистанции	3	
1.4	Прыжок в длину	2	
2	Волейбол	15	
2.1	Передачи и прием мяча	3	
2.2	Нападающий удар и блокировка	5	
2.3	Тактика игры	2	
2.4	Учебная игра	6	
3.	Гимнастика	21	
3.1	Строевые упражнения	1	
3.2	Висы и упоры	6	
3.3	Акробатика	4	
3.4	Опорный прыжок	3	
3.5	Круговая тренировка	7	
4	Лыжная подготовка	21	
4.1	Попеременный двухшажный ход	2	
4.2	Одновременные ходы	2	
4.3	Коньковый ход	4	
4.3	Переход с хода на ход	3	
4.4	Тактика лыжных гонок	2	
4.5	Прохождение дистанции	8	
5	Волейбол	19	
5.1	Передачи мяча	1	
5.2	Подача мяча	2	

5.3	Нападающий удар	3	
5.4	Блокировка	3	
5.5	Тактические действия	6	
5.6	Учебная игра	4	
6	Легкая атлетика	14	
6.1	Прыжок в высоту	4	
6.2	Бег на короткие дистанции	1	
6.3	Бег на средние и длинные дистанции	5	
6.4	Прыжок в длину	3	

**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.
(3 часа в неделю; 34 учебных недели).**

№ п/п	Но- мер уро ка	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Вид занятий			
				Дата	Контроль- ные и диа- гностиче- ские мате- риалы	Домашнее задание	1	2	3	4
1		Легкая атлетика	12							
1.1		Бег на короткие и средние дистан- ции	3							
	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Ин- структаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40метров				С.122-124	1	1		
	2.	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места (зачет). <i>Правовые основы физкультуры и спорта.</i>			Ю-240 -225 - 215 Д-200 -170 - 160	С.8-12 С.122-124		1		
	3.	Бег 30метров (зачет).Эстафетный бег.			Ю-4.3-4.8- 5.1Д-5.0-5.7- 6.1	С.122-124		1		
1.2		Метание гранаты	4							
	4.	Метание гранаты на дальность и в цель.				С.127-131		1		

	5.	Метание гранаты на дальность и в цель.				С.127-131		1		
	6.	Метание гранаты на дальность и в цель.				С.127-131		1		
	7.	Метание гранаты на дальность и в цель.			Ю-38-32-26	С.127-131				
1.3		Бег на длинные дистанции	3							
	8.	Бег 2000-3000 метров без учета времени				С.124		1		
	9.	Бег 2000-3000 метров без учета времени. <i>Понятие о физической культуре личности.</i>				С.12-15 Индивидуальное задание		1		
	10.	Бег 2000 метров (юноши) 1000метров (девушки) на время			Д-4.20 -5.20 -6.10 Ю-8.20 - 10.00 -11.00	Индивидуальное задание		1		
1.4		Прыжок в длину	2							
	11.	Прыжок в длину способом «ножницы» и «прогнувшись» с разбега. Подтягивание (зачет)			Ю-12 -10 - 8 Д -15 -10 -7	С.124-126		1		
	12.	Прыжок в длину способом «ножницы» и «прогнувшись» с разбега.				С.124-126		1		
2		Волейбол	15							
2.1		Передачи и прием мяча	3							
	13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Первая передача в зоны 3 и 2. Тест на гибкость(зачет)			Ю-14-9 -5 Д- 18 - 12 -7	С.92-95		1		
	14.	Прием подачи. Вторая передача в зоны 4 и 2 стоя спиной к цели.				С.93-95		1		

	15.	Прием подачи. Вторая передача в зоны 4 и 2 стоя спиной к цели.			Передача сверху Ю-22-20-18 Д-20-18-16	С.93-95		1		
2.2		Нападающий удар и блокировка	5							
	16.	Совершенствование техники нападающего удара (прямой). <i>Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</i>				С.15-20 С.96-98		1		
	17.	Нападающий удар с переводом.				С.96-98		1		
	18.	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар с поворотом туловища.				С.96-98		1		
	19.	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар с переводом рукой.			Передачи ч/р сетку Ю-16-15-14 Д-14-13-12	С.96-98		1		
	20.	Блокировка нападающего удара. Нападающий удар (прямой)				С.96-99		1		
2.3		Тактика игры	2							
	21.	Тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача.				С.100-101 С.95-96		1		
	22.	Приёмы самостраховки при падении на спину. Верхняя прямая подача. <i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i>			Элементы едино- борств	С.20-23,95- 99,148-149		1		
		Учебная игра	6							
	23.	Учебная игра в волейбол. Судейство.				С.100-102		1		

	24.	Учебная игра в волейбол. Судейство.				С.100-102		1		
	25.	Учебная игра в волейбол. Судейство.				С.100-102		1		
	26.	Учебная схватка. Развитие физических способностей.			Элементы единоборств	С.151-152		1		
	27.	Учебная схватка. Основные формы и виды физических упражнений.			Элементы единоборств	С.151-152		1		
	28.	Учебная схватка. Развитие физических способностей.			Элементы единоборств	С.152		1		
3		Гимнастика	21							
3.1		Строевые упражнения	1							
	29.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение в движении. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.				С.110-111	1			
3.2		Висы и упоры	6							
	30.	Подъем переворотом(ю) , равновесие на нижней жерди(д).				С.112-116		1		
	31.	Подъем переворотом(ю) , равновесие на нижней жерди(д) .				С.112-116		1		
	32.	Подъем в упор силой(ю), упор присев на одной ноге, махом соскок (д).				С.112-116		1		
	33.	Стойка на плечах из седа ноги врозь; угол в упоре (юноши), комбинация упражнений на брусьях (девушки).				С.112-116		1		

	34.	Упражнения в висах и упорах.			подъем переверотом. Ю-4 -3 -2	С.112-116		1		
	35.	Упражнения в висах и упорах. <i>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.</i>				С.27-30 С.112-116		1		
3.3		Акробатика	4							
	36.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений				С.117-121		1		
	37.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений			Ю -72 -70 - 68 Д -80 -78 -76	С.117-121		1		
	38.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.				С.117-121		1		
	39.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений				С.117-121		1		
3.4		Опорный прыжок	3							
	40.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).				С.116-117		1		
	41.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).				С.116-117		1		
	42.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).				С.116-117		1		
3.5		Круговая тренировка	7							
	43.	<i>Адаптивная физическая культура</i> Круговая тренировка для развития ос-				С.30-36 Индивиду-		1		

		новых двигательных качеств.				альное задание				
	44.	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.				Индивидуальное задание		1		
	45.	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.				Индивидуальное задание		1		
	46.	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.				видеозапись		1		
	47.	Приёмы борьбы лёжа.			Элементы единоборств	С.143-149		1		
	48.	Приёмы борьбы стоя.			Элементы единоборств	С.150-151		1		
	49.	Учебная схватка. <i>Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями</i>			Элементы единоборств	С.36-42		1		
4		Лыжная подготовка	21							
4.1		Попеременный двухшажный ход	2							
	50.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход(совершенствование)				С.131-132	1			
	51.	Попеременный двухшажный ход (совершенствование)				видеозапись		1		
4.2		Одновременные ходы	2							
	52.	Одновременный двухшажный и одношажный ходы (совершенствование)				Индивидуальное задание		1		

	53.	Одновременный двухшажный и одношажный ходы (совершенствование)				видеозапись		1		
4.3		Коньковый ход	4							
	54.	Коньковый ход (совершенствование) <i>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.</i>				С.42-45		1		
	55.	Коньковый ход (совершенствование)				Индивидуальное задание		1		
	56.	Коньковый ход (совершенствование)				Индивидуальное задание		1		
	57.	Коньковый ход (совершенствование)				Индивидуальное задание		1		
4.4		Переход с хода на ход	3							
	58.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				С.137-139		1		
	59.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. <i>Основы организации двигательного режима.</i>				С.45-49 С.137-139		1		
	60.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				С.137-139		1		
4.5		Тактика лыжных гонок	2							
	61.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,				С.138-139		1		

		финиширование.								
	62.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.				С.138-139		1		
4.6		Прохождение дистанции	8							
	63.	Прохождение дистанции до 5 км. Специально-подготовительные упражнения.				С.140-141		1		
	64.	<i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</i> Прохождение дистанции до 5 км.				С.49-53, 140-141		1		
	65.	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие физических способностей.				С.140		1		
	66.	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие физических способностей				С.140		1		
	67.	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие физических способностей				С.140		1		
	68.	Прохождение дистанции до 5 км. Специально-подготовительные упражнения.				С.140-141		1		
	69.	Прохождение дистанции до 5 км. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>				С.53-57		1		
	70.	Прохождение дистанции до 5 км.				Индивидуальное задание		1		
5		Волейбол	19							
5.1		Передачи мяча	1							

	71.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники приема и передачи мяча.				С.92-95	1			
5.2		Подача мяча	2							
	72.	Верхняя прямая подача. Прием подачи.				С.95-96	1			
	73.	Верхняя прямая подача. Прием подачи.			Подача: Ю-9-8-7 Д-8-7-6	С.95-96	1			
5.3		Нападающий удар	3							
	74.	Совершенствование техники нападающего удара.				С.96-98	1			
	75.	Совершенствование техники нападающего удара. <i>Способы регулирования массы тела человека.</i>				С.57-61 С.96-98	1			
	76.	Совершенствование техники нападающего удара.				С.96-98	1			
5.4		Блокировка	3							
	77.	Блокировка нападающего удара.				С.78-80	1			
	78.	Блокировка нападающего удара.				С.78-80	1			
	79.	Блокировка нападающего удара. <i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i>				С.61-65	1			
5.5		Тактические действия	6							
	80.	Тактические действия в нападении. Развитие физических способностей				С.101-102	1			
	81.	Тактические действия в нападении. Развитие физических способностей				С.101-102	1			

	82.	Тактические действия в нападении. Развитие физических способностей				С.101-102		1		
	83.	Тактические действия в защите. Развитие физических способностей				С.101-102		1		
	84.	Тактические действия в защите. Развитие физических способностей				С.101-102		1		
	85.	Приёмы самостраховки при падении на спину. <i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</i>			Элементы единоборств	С.65-68		1		
5.6		Учебная игра	4							
	86.	Учебная игра в волейбол. Судейство.				Правила игры		1		
	87.	Учебная игра в волейбол. Судейство.				Правила соревнований		1		
	88.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Развитие физических способностей			Элементы единоборств	С.148-152		1		
	89.	Учебная схватка. <i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i>			Элементы единоборств	С.68-75, 151-152		1		
6		Легкая атлетика	14							
6.1		Прыжок в высоту	4							
	90.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» (разбег и отталкивание)				С.37, С.104, С.126-127	1			
	91.	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» (переход через планку и приземление).				С.126-127		1		

	92.	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 5-7 шагов разбега.				С.126-127		1		
	93.	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» с 9-11 шагов разбега.			Ю-38-32-26	С.126-127		1		
6.2		Бег на короткие дистанции	1							
	94.	Бег 100 метров на время (зачет)				С.122-124		1		
6.3		Бег на средние и длинные дистанции	5							
	95.	Бег 1000-3000 метров без учета времени.				С.124		1		
	96.	Бег 1000-3000 метров без учета времени.				Индивидуальное задание		1		
	97.	Бег 1000-3000 метров без учета времени.				видеозапись		1		
	98.	Бег 2000 метров (юноши) 1000метров (девушки) на время			Ю-13 -15.00 -16.30 Д-4.20 -5.20 -6.10	Индивидуальное задание		1		
6.4		Прыжок в длину.								
	99.	Прыжок в длину способом «ножницы» и «прогнувшись».				С.124-126		1		