

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с. Рязаново муниципального образования  
«Мелекесский район» Ульяновской области»

Принято решением  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.23 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа  
с. Рязаново»

Семенова Семенова Н.В.

« 31 » 08 20 23 г.

Пр. № 75-од от 31.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура  
Класс: 11 класс  
Учитель: Крафт С. В.  
Учебный год: 2023-2024  
Количество часов: 99 часов (3 часа в неделю).

с. Рязаново

2023

**Рабочая программа по физкультуре для 11 классов разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря ;
3. Учебного плана МБОУ « Средняя школа с.Рязаново» на 2023-2024 учебный год.
4. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ « Средняя школа с.Рязаново»
5. Программы «Физическая культура, 10-11 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2012г.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчета 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- 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.

*В области трудовой культуры:* □ умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; *В области физической культуры:* □ владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до

20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене

(девочки); о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- 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; □ 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры*

- 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;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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.

*В области трудовой культуры:*

- 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.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий 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 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких 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 стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. *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 нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

**Тематическое планирование по физической культуре  
11 класс (99 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Требования к уровню подготовки
<b>I Легкая атлетика (28 ч)</b>			
	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег 2000 (д), 3000 м (ю). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14, 20 м (ю). Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2-3 кг двумя руками из различных исходных положений.</p> <p>Длительный бег до 20-25 мин, кросс, бег с гандикапом, круговая тренировка.</p>		<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Совершенствовать технику спринтерского бега, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, совершенствовать технику метания в цель и на дальность, совершенствовать технику длительного бега, развивать выносливость, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, совершенствовать организаторские умения, самостоятельные занятия.</p>
<b>II Спортивные игры (35 ч)</b>			
	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p>		<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек, технику ловли и передач мяча, технику ведения мяча, технику бросков мяча, технику защитных действий, технику перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствовать тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
	Комбинации из освоенных элементов		Совершенствовать технику

	<p>техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p>		<p>передвижений, остановок, поворотов, приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара, технику защитных действий, тактику игры и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
<b>III</b>	<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
Ч0)	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), большими мячами (д). Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем разгибом до седа ноги врозь - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см., прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью - юноши; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках- девушки, комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Полосы препятствий. Лазанье по двум канатам без помощи ног, по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание, прыжки со скакалкой.</p>		<p>Знания о физической культуре. Совершенствовать ОРУ с предметами, висы и упоры, опорные прыжки, акробатические упражнения. Развивать координационные способности, силу и силовую выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость.</p>
<b>IV</b>	<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>		
	<p>Т/б при занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной под-готовке. Оказание первой помощи при обмо-рожении Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юноши и девушки. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.</p>		<p>Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию. Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.</p>

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Особые формы организаци и урока	Межпредмет ные связи	Планируемые результаты
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>					
1	Т/безопасности на уроках легкой атлетики. Биомеханические основы техники бега, прыжков, метания. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	вводный	биология	Знания о физической культуре Уметь пробегать короткую дистанцию с максимальной скоростью
2	Стартовый разгон. Тест-30 метров	1			Уметь совершенствовать технику спринтерского бега развивать скоростные качества
3	Доврачебная помощь при травмах. Эстафетный бег.	1	соревнователь ный		Уметь совершенствовать технику спринтерского бега развивать скоростные качества
4	Бег на результат на 100 м.	1	контрольный		Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью
5-6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2		физика	Уметь совершенствовать технику прыжка в длину с разбега
7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча 150 г в вертикальную и горизонтальную цель (1x1) с расстояния 14-20	1			Уметь совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метание мяча
8	Правила соревнований. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега - зачет Метание мяча 150 г с места на дальность.	1	контрольный		Уметь совершенствовать технику метания мяча развивать скоростно-силовые качества
9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1		физика	Уметь совершенствовать технику метания мяча развивать скоростно-силовые качества

10	Метание гранаты 500-700 г с места, с колена, лежа.	1			Уметь совершенствовать технику метания гранаты развивать скоростно-силовые качества
11	Метание гранаты 500-700 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.	1			Уметь совершенствовать технику метания гранаты развивать скоростно-силовые качества
12	Метание гранаты 500-700 г на дальность – зачет.	1	контрольный		Уметь метать мяч с разбега, на дальность развивать скоростно-силовые качества
13	Кроссовая подготовка 6-мин. бег. Бросок набивного мяча 2-3 кг двумя руками из различных исходных положений	1	комбинированный	биология	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью развивать выносливость
14	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.	1			Уметь совершенствовать технику длительного бега развивать выносливость
15	Бег с гандикапом. Легкоатлетическая полоса препятствий	1			Уметь выполнять работу в умеренном темпе, развивать выносливость
16	Бег 2000м. - девушки 3000м. - юноши	1	контрольный	химия	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе
<b>Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)</b>					
17 1	Т/безопасности на уроках баскетбола. Терминология игры б/б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Тест – челночный бег 3x10м	1	вводный	биология	Уметь совершенствовать технику ведения мяча развивать координационные способности
18-19 2-3	Влияние игровых упражнений на психические процессы. Варианты ведения, ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	комбинированный		Уметь совершенствовать технику ловли и передач мяча развивать скоростные качества, координационные способности

20-21 4-5	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание)	2		физика	Уметь совершенствовать техники бросков психомоторные способности
22-23 6-7	Правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.	2			Уметь совершенствовать техники бросков Уметь играть в б/б, развивать психомоторные способности
24 8	Бросок по кольцу после ведения (техника) – зачет. Игра по правилам.	1	зачетный		Уметь играть в баскетбол, развивать психомоторные способности
25 9	Бросок по кольцу с места (штрафной бросок) – зачет. Игра по правилам.	1	зачетный	физика	Уметь играть в баскетбол, развивать психомоторные способности
26 10	Круговая тренировка. Групповые тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам.	1			Уметь совершенствовать тактику игры, играть в б/б
27-28 11-12	Командные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам.	2	игровой		Уметь совершенствовать тактику игры, играть в б/б
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
29 1	Т/безопасности на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Комплекс ОРУ с набивными мячами, большими мячами. Круговая тренировка.	1	вводный	биология	Знания о правилах поведения вовремя работы на гимнастических снарядах
30 2	Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические упражнения: сед углом (д), длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Тест – брюшной пресс (кол-во раз за 1 мин).	1			Гимнастическая полоса. совершенствовать акробатические упражнения, развивать гибкость

31 3	Акробатические упражнения: Стоя на коленях наклон назад (д), стойка на руках с помощью (ю). Подтягивание: из виса стоя - юн., из виса лежа – дев.	1	комбинированный		Уметь совершенствовать акробатические упражнения развивать гибкость, силу
32 4	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (д), кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком (ю). Тест - развитие гибкости.	1	обучающий	биология	Уметь совершенствовать акробатические упражнения развивать гибкость
33-34 5-6	Комбинации из ранее освоенных элементов акробатики. Упражнение на бревне (д). Угол на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь. (ю).	2			Уметь совершенствовать упражнения в упоре, в равновесии
35 7	Комбинации из ранее освоенных элементов - зачет Упражнение на бревне (д), подъем разгибом до седа ноги врозь на брусьях (ю).	1	контрольный		Уметь совершенствовать упражнения в упоре, в равновесии
36 8	Комбинации из ранее освоенных элементов на бревне (д), на брусьях (ю). Лазанье по канату с помощью ног. Прыжки со скакалкой.	1	комбинированный		Уметь совершенствовать упражнения в упоре, координацию
37 9	Комбинация на бревне (д) - зачет Комбинация на брусьях (ю) - зачет Лазанье по канату с помощью ног. Прыжки со скакалкой.	1	контрольный		Уметь совершенствовать упражнения в упоре, в равновесии развивать силу, координацию
38 10	Комбинации упражнений с обручами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д), подъем в упор силой на высокой перекладине. Лазанье по двум канатам без помощи ног.	1			Уметь совершенствовать упражнения в висе и упоре, развивать силу, пластику

39 11	Комбинации упражнений с обручами. Толчком двух ног вис углом (д), подъем в упор силой на высокой перекладине (ю) Отжимание в упоре на брусьях (юноши) – зачет.	1	комбинированный	химия	Уметь совершенствовать упражнения в висе и упоре, развивать силу, пластику
41 12-13	Опорный прыжок: ноги врозь через коня высотой 120-125см. (ю), углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) -(д). Упражнения на перекладине (ю). Упражнения на брусьях (д).	2			Уметь совершенствовать упражнения в висе и упоре Уметь прыгать через коня развивать силу
42 14	Комбинации на перекладине (ю) – зачет. Комбинации на брусьях (д) -зачет. Опорный прыжок. Комбинации упражнений с обручами.	1	комбинированный		Уметь совершенствовать упражнения в висе и упоре Уметь прыгать через коня развивать силу
43 15	Комбинации упражнений с обручами (д) – зачет Опорный прыжок. Лазанье по канату с помощью ног – зачет.	1	контрольный		Уметь прыгать через коня развивать силу, координацию
44 16	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок: ноги врозь через коня (юн.), углом с разбега через коня (дев.)- зачет.	1	комбинированный		Уметь прыгать через коня развивать силу, координацию
45 17	Гимнастическая полоса. Отжимание: от пола (юн.), от скамейки (дев) – зачет.	1	контрольный		Уметь выполнять упражнения для развития силы, выносливости
46 18	Гимнастическая полоса. Лазанье по двум канатам без помощи ног (юн.) – зачет. Упр. на гимнастической стенке «уголок» - зачет.	1	контрольный		Уметь выполнять упражнения для развития силы, выносливости

**Спортивные игры  
Волейбол (14 ч)**

47	Т/безопасности по	1			Знания о физической
----	-------------------	---	--	--	---------------------



1	волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты приема и подач мяча.				культуре на совершенствование техники передвижений в волейболе
48 2	Прием и передача мяча сверху. Варианты подач мяча. Игра по правилам волейбола.	1	закрепление	физика	Уметь совершенствовать технику приема, передач и подачи мяча развивать координацию
49 3	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	1			Уметь совершенствовать технику приема, передач и подачи мяча развивать координацию
50 4	Прием и передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача	1	комбинирова нный		Уметь совершенствовать технику приема, передач и подачи мяча развивать координацию
51 5	Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра по правилам.	1			Уметь совершенствовать технику приема и подачи мяча развивать координацию
52 6	Передача мяча двумя руками сверху-зачет. Прием мяча после подачи.	1	зачетный		Уметь совершенствовать технику приема, передач мяча
53 7	Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра по правилам.	1	комбинирова нный	физика	Уметь совершенствовать технику приема и подач мяча Уметь играть в волейбол по правилам
54 8	Прием мяча после подачи - зачет. Верхняя подача в 1,3,5 зоны.	1	зачетный		Уметь совершенствовать технику подач мяча развивать координационные способности
55 9	Варианты нападающего удара. Верхняя прямая подача в зоны. Игра по правилам.	1			Уметь совершенствовать технику нападающего удара Уметь играть в

					волейбол по правилам
56 10	Варианты блокирования нападающего удара через сетку. Верхняя прямая подача - зачет.	1	комбинированный		Уметь совершенствовать технику нападающего удара
57 11	Нападающий удар через сетку. Групповые тактические действия в защите и нападении.	1	зачетный		Уметь совершенствовать технику нападающего удара развитие координационных способностей
58 12	Нападающий удар через сетку (техника). Групповые тактические действия в защите и нападении.	1	зачетный		Уметь совершенствовать технику нападающего удара Уметь играть в волейбол по правилам
59 13	Командные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам волейбола.	1	игровой		Уметь совершенствовать тактику игры Уметь играть в волейбол по правилам
60 14	Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам волейбола.	1	игровой		Уметь играть в волейбол по правилам

### Лыжная подготовка (18 ч)

61	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.	1			Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
62	Определение работоспособности организма. Вредные привычки. Способы передвижения на лыжах	1			
63	Повторение способов передвижения на лыжах. Игра «Биатлон».	1			Уметь передвигаться по дистанции попеременным двухшажным и одновременными ходами. Знать правила соревнований по лыжным гонкам.
64	Прохождение дистанции до 3-4км.	1			Уметь равномерно проходить дистанции

					длиной 3 – 4 км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.
65	Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом
66	Соревнования на 1 и 2 км.	1			Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
67	Контроль выполнения техники попеременных ходов.	1			Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов
68	Спуски со склонов с поворотами и торможением, преодоление контр уклонов	2			Уметь выполнять подъемы полулелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.
69	Прохождение дистанции 2км на скорость.	1			Уметь равномерно проходить дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения
70	Прохождение дистанции до 4-5 км.	1			Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов
71	Применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.	3			Уметь выполнять подъемы полулелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.
74	Прохождение дистанции до 3-5 км, применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.	1			Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов
75	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности.	1			Уметь проходить по дистанции изученными ходами с правильной техникой выполнения лыжных ходов
<b>Спортивные игры (баскетбол) (9 ч)</b>					
79 1	Т/безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	1	обобщающий		Уметь совершенствовать технику ведения мяча развивать координационные

	мячом. Тест – челночный бег 3x10м				способности
80-81 2-3	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам баскетбола.	2			Уметь совершенствовать технику ловли и передач. уметь играть в б/б, развивать психомоторные способности
82 4	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам баскетбола.	1			Уметь совершенствовать технику бросков уметь играть в б/б, развивать психомоторные способности
83 5	Бросок по кольцу после ведения (техника) – зачет Игра по правилам баскетбола.	1	зачетный		Уметь совершенствовать технику бросков в б/б уметь играть в баскетбол ,развивать психомоторные способности
84 6	Бросок по кольцу с места (штрафной бросок) – зачет. Игра по правилам баскетбола.	1	зачетный	физика	Уметь играть в баскетбол ,развивать психомоторные способности
85 7	Командные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.	1	игровой		Уметь играть в баскетбол, развивать психомоторные способности
86-87 8-9	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	2	обобщающий		Уметь играть в баскетбол, развивать психомоторные способности

### Легкая атлетика (12 ч)

88 1	Т/безопасности на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а и рекорды. Бег на короткие дистанции с высокого старта до 40 м.	1	вводный	химия	Знания о физической культуре Уметь совершенствовать технику спринтерского бега, развивать скоростно-силовые качества
89 2	Низкий старт и стартовый разгон. Тест-30 метров. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1			Уметь бегать короткие дистанции с максимальной скоростью, прыгать в высоту
90 3	Бег с ускорение до 100 м. Эстафетный бег.	1	эстафета		Уметь бегать короткие дистанции с

	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.				максимальной скоростью, прыгать в высоту
91 4	Бег-100 метров на результат. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	контрольный	биология	Уметь бегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью, прыгать в высоту
92 5	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Тест - длина с места	1			Уметь выполнять прыжки в высоту, развивать скоростно-силовые качества
93 6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1			Уметь прыгать в длину с разбега согнув ноги, развивать скоростно-силовые качества
94 7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега - зачет Метание мяча 150 г в вертикальную и горизонтальную цель.	1	контрольный	физика	Уметь прыгать в длину с разбега согнув ног, развивать скоростно-силовые качества
95 8	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание мяча с места, с 4-5 шагов с полного разбега на дальность.	1			Уметь метать мяч 150 г с места развивать скоростно-силовые качества
96 9	Метание мяча с 3-5 шагов разбега – зачет. Полоса препятствий.	1	контрольный		Уметь совершенствовать технику метания мяча
97 10	Кроссовая подготовка. Метание гранаты 500-700 г с места.	1			Уметь метать гранату с места, развивать скоростно-силовые качества
98 11	Длительный бег до 20-25 мин. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега.	1	контрольный	химия	Уметь бегать 20-25 мин. в умеренном темпе. Метать гранату с разбега,
99 12	Кроссовая подготовка. Тестирование 6-мин. бег	1			Уметь совершенствовать технику длительного бега развивать скоростно-силовые качества, выносливость