АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ БАНКОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ ИМ. Ю.Д. ДЕРЕВЯНКО

«УТВЕРЖДАЮ»	«ПРИНЯТО»
Ректор АНО ВО «МБИ»	решением педагогического совета Экономического лицея им. Ю.Д. Деревянко АНО ВО «МБИ»
_____ (М.В. Сигова)	
Приказ № [redacted] 30 августа 2019 г.	Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на 2019–2020 учебный год

11 КЛАСС

Составил(а):
Андреева Ирина Вячеславовна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе Примерной программы по физической культуры и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 кл.: М.: Просвещение, 2016.

Цель учебного предмета «Физическая культура» 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.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Основной формой организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Образовательный компонент можно включать в вводную, основную или заключительную части урока.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения и совершенствования практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование». На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные

знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники выполнения и т. п).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на проведение учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В соответствии с годовым календарным графиком на учебный предмет отведено 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- ✓ воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; знание истории, языка, культуры своего народа, своего края; основ культурного наследия народов России и человечества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учёбе, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;

- ✓ формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- ✓ 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, 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 организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

понимания 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, знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных 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 занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; закрепление умения оказывать первую доврачебную 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;

формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умений применять их в различных по сложности условий;

совершенствование технических действий, приёмов и физических упражнений из базовых видов спорта, умение 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 результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливание организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	17 17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры: современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех), их социальная направленность и формы организации; спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.

Физическая культура (основные понятия): физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; здоровый образ жизни; физическая подготовленность как основа для воспроизводства и воспитания здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества; понятие телосложения и характеристика его основных типов; способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий; основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта; основы начальной военной физической подготовки.

Физическая культура человека*:* роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры и массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий; вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье; основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни; приёмы саморегуляции и самоконтроля; терминология спортивных игр (баскетбол, волейбол), правила игр, правила проведения соревнований

Способы двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой: особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнований; основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), выбор упражнений и подбор форм занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой: приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приёмы определения антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Физическое совершенство

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приёмы: (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, пройденный материал в предыдущих классах).

Опорные прыжки: юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.), 120-125 (11 кл.); девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения: юноши – длинный кувырок через препятствия на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, комбинации из ранее изученных элементов; девушки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне: вскок на бревно (любым способом); поворот на одной ноге; равновесие на одной; опускание в полушпагат; сосок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Прыжки через скакалку.

Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке.

Лазание по канату.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения* :высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег до 100 м, эстафетный бег, челночный бег, бег в равномерном медленном темпе до 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки), бег 3000 м (юноши), бег 2000 м (девушки), бег с гандикапом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча: в горизонтальную цель (1*1 м) с расстояния 20 м (юноши), с расстояния 12-14 м (девушки).

Бросок набивного мяча: двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырёх шагов разбега на дальность и заданное расстояние (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг).

Спортивные игры

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; броски мяча; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игрока с мячом и без мяча(вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты техники приёма и передач мяча; варианты подач мяча; варианты нападающего удара через сетку; блокирование нападающего удара; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физкультурная подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения без предметов и с предметами на различные группы мышц и на суставы. **Гимнастика с элементами акробатики.**

Развитие гибкости. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические. На гимнастической стенке, с предметами.

На развитие координации движений. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы. Бега, прыжков. Вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры.

Полосы препятствий.

Развитие силы и силовой выносливости. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростносиловых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости. Длительный бег до 20 мин (девушки), 25 мин (юноши), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом. Круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание в цель, броски набивного мяча, круговая тренировка.

На развитие быстроты. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью,. Изменение темпа и ритма шагов.

Развитие координации движений. Варианты челночного бега. Бега с изменением направления, скорости, способа передвижения. Бег с преодолением препятствий и т.д.

Спортивные игры.

На развитие выносливости. Эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания. *На развитие скоростных и скоростносиловых способностей.* Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п. на расстояние от 10 до 25 м. ведение мяча в различных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На совершенствование координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

1. Баскетбол (текст) СПб.: ЦКП «Регион-Про». 2013
2. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физ.Культура» Н.К.Меньшиков, М. Л. Журавин, Н. Д. Скрябин и др.; Под ред. Н. К. Меньшикова. М.: Просвещение, 2013
3. Д.И. Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Д. И. нестеровский.3е изд., стер.М.: Издательский центр «Академия», 2013

4. Железняк Ю. Д. Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.М.: Просвещение, 2013
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. 2013
6. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха.5е изд.М.: Просвещение, 2016
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1011класс;
8. Футзал (минифутбол) (Текст). СПб.: «РегионПро», 2013

Тематическое планирование

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество часов (уроков)**
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	30
2	Вариативная часть (баскетбол)	27
Итого		**102**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика: бег 4 часа	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м (девушки), до 40 м (юноши). Бег с ускорением 70, 80 м. Равномерный бег до 15 мин Игры	Текущий	Формировать положительное отношение учащихся к занятиям физической культурой. Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя задачи в учёбе. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м		
2			Текущий			
3		ОРУ. Упражнения для развития силы мышц ног, быстроты	Текущий			
4		Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м (девушки), до 40 м(юноши). Бег с ускорением 70, 80 м. Бег 100 м на результат. Равномерный медленный бег до 15 мин. Игры	Зачёт: бег 100 м			
5	Кроссовая подготовка 5 часов	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 16мин (девушки), до 22 мин (юноши). Игры	Текущий	Формировать осознанное отношения к своей физической подготовке. Развивать мотивы и интересы к своей физической подготовке. Уметь бегать в равномерном темпе до 17мин (девушки), до 24 мин (юноши) Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей. Уметь выполнять прыжки и бегать с максимальной скоростью с изменением направления движения		
6		ОРУ. Упражнения для развития выносливости	Текущий			
7		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 17мин (девушки), до 24 мин (юноши). Игры	Текущий			
8		Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Игры	Зачёт: бег 1 км			
9		ОРУ. Упражнения для развития выносливости	Текущий			
10	Лёгкая атлетик: прыжки; челночный бег 4 часа	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки. Челночный бег. Игры	Текущий			
11			Текущий			
12		ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Текущий			
13		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки. Челночный бег 3*10 м. Игры	Зачёт: челночный бег			
14	Лёгкая атлетика: метание мяча 5	ОРУ. Упражнения для укрепления пояса верхних конечностей.	Текущий	Воспитание патриотизма, любви и уважения к		

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
15	часов	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание в цель с S 12-14 м(девочки), до 18 м (мальчики). Игры. Игры	Текущий	Отечеству. Уметь самостоятельно планировать пути достижения		
16			Текущий			
17		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание в цель с S 12-14 м (девочки), до 18 м (мальчики). Игры	Зачёт: метание в цель	целей. Уметь: метать мяч на дальность отскока от стены; в цель		
18		ОРУ. Упражнения для укрепления пояса верхних конечностей.	Текущий			
19	Баскетбол 27 часов	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра	Текущий	Выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи. Знать и соблюдать правила игры. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
20			Текущий			
21		ОРУ. Упражнения для развития координации движений	Текущий			
22		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3*2. Учебная игра	Зачёт: передача двумя руками от груди			
23		ОРУ. Упражнения для развития координации движений	Текущий			
24		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 3*2. Учебная игра	Текущий			
25			Текущий			
26		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 3*2. Учебная игра	Зачёт: ведение правой и левой рукой			
27		ОРУ. Упражнения для развития координации движений	Текущий			
28		Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Текущий			

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
29		Передача мяча разными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2*3. Учебная игра	Текущий			
30		ОРУ. Упражнения для развития координации движений	Текущий			
31		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита 2*1*2. Учебная игра	Текущий			
32		Ведение мяча с изменением скорости и направления дви-	Текущий			
		жения. Бросок одной и двумя руками в движении после ловли мяча. Зонная защита 2*1*2. Учебная игра				
33		ОРУ. Упражнения для развития координации движений				
34		Ведение мяча с изменением скорости и направления. Сочетание приёмов: ведение – остановка - бросок. Броски с места. Учебная игра	Зачёт: броски с места			
35		ОРУ. Упражнения с мячами	Текущий			
36		Сочетание приёмов: ведение – остановка – поворот - передача. Бросок одной и двумя руками в движении. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, перехват мяча). Учебная игра	Текущий			
37			Текущий			
38			Текущий			
39		ОРУ. Упражнения с мячами	Текущий			
40		Ведение, передача, бросок после ловли в парах. Бросок одной и двумя руками в движении с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Текущий			
41			Текущий			
42		ОРУ. Упражнения с мячами	Текущий			
43		Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Текущий			
44			Текущий			
45		ОРУ. Упражнения с мячами	Текущий			
46	Гимнастика:	Перестроение из колонны по одному в колонну по два,	Текущий	Формировать способность к		

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
47	упражнения в равновесии 4 часа	по четыре. Повороты кругом в движении. Юноши: упражнения с отягощением. Девушки упражнения на бревне: вскок на бревно, поворот на одной ноге, равновесие на одной, опускание в полушпагат, сосок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну	Текущий	саморазвитию и самообразованию. Уметь организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Уметь: выполнять строевые приёмы; комбинацию упражнений на бревне (девушки); упражнения с отягощением (юноши		
48		Упражнения в равновесии. Развитие гибкости	Текущий			
49		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты кругом в движении. Юноши: упражнения с отягощением. Девушки упражнения на бревне: вскок на бревно, поворот на одной ноге, равновесие на одной, опускание в полушпагат, сосок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну	Зачёт: комбинация на бревне (девушки). Текущий (юноши)			
50	Гимнастика: акробатика 5 часов	Упражнения в равновесии. Развитие гибкости	Текущий	Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Уметь работать индивидуально и в группе. Уметь: выполнять акробатические элементы в комбинации (5 элементов)		
51		ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке в висе.	Текущий			
52		Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; ранее освоенные элементы	Текущий			
53		ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке в висе. Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов	Зачёт: акроб. комбинации			
54		Упражнения в равновесии. Развитие гибкости	Текущий			
55	Гимнастика: прыжки через скакалку 5 часов	ОРУ. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Прыжки через скакалку	Текущий	Выработка умений использовать средства физической культуры для отдыха и досуга. Развивать		
56			Текущий			
57		ОРУ. Упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку	Текущий			

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
58		ОРУ. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Прыжки через скакалку	Зачёт: прыжки через скакалку	мотивы и интересы к своей физической подготовке. Уметь выполнять прыжки через скакалку на скорость		
59		ОРУ. Упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку	Текущий			
60	Гимнастика: лазанье по канату 4 часа	Упражнения на гимнастической стенке в висах. Лазанье по канату: по одному канату без помощи ног ли на скорость с помощью ног (юноши); лазанье с помощью ног (девушки).	Текущий	Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Развивать мотивы и интересы к своей физической подготовке. Уметь: лазать по одному канату без помощи ног ли на скорость с помощью ног (юноши); лазать с помощью ног (девушки)		
61			Текущий			
62		Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по канату.	Зачёт: лазанье по канату			
63		ОРУ. Упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку	Текущий			
64	Волейбол 27 часов	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагам. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Текущий	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.		
65		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ранее	Текущий			
		изученных перемещений. Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра		Уметь находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать и		
66		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
67		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра	Текущий			
68			Текущий			

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
69		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий	соблюдать правила игры		
70		Верхняя передача мяча над собой и в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра	Текущий			
71		Верхняя передача мяча над собой и в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Подача мяча. Нападение через 3 зону. Учебная игра	Текущий			
72		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
73		Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Подача мяча. Учебная игра	Зачёт: передачи мяча двумя руками сверху над собой			
74		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
75		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Подача мяча. Учебная игра	Текущий			
76			Текущий			
77		Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах. Подача мяча в заданную зону. Учебная игра	Зачёт: приём мяча снизу двумя руками			
78		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и	Текущий			
		скоростно-силовых способностей				

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
79		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
80		Передача двумя руками сверху в тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Подача мяча в заданную зону. Одиночное блокирование. Учебная игра	Текущий			
81			Текущий			
82			Текущий			
83		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
84		Игровые задания 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Прямой нападающий удар. Подача. Групповое блокирование. Учебная игра Круговая тренировка на развитие физических качеств	Текущий			
85			Текущий			
86			Зачёт: подача мяча			
87			Текущий			
88			Текущий			
89			Текущий			
90		ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости и скоростно-силовых способностей	Текущий			
91	Лёгкая атлетика: бросок мяча; челночный бег 5 часов	ОРУ. Беговые упражнения. Бросок набивного мяча на дальность разными способами из различных и.п. Варианты челночного бега	Текущий	Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Развивать мотивы и интересы к своей физической подготовке. Уметь: выполнять бросок мяча на дальность; бегать с максимальной скоростью с изменением направления движения		
92			Текущий			
93		Комплексное развитие физических качеств	Текущий			
94		ОРУ. Беговые упражнения. Бросок набивного мяча на дальность разными способами из различных и.п. Варианты челночного бега	Зачёт: бросок набивного мяча на дальность			
95		Комплексное развитие физических качеств	Текущий			

№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Планируемые сроки	
					Недели	Дата проведения
96	Лёгкая атлетика; бег7 часов	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт до 30м (девушки), до 40 м (юноши). Бег с ускорением 70-80 м. Встречная эстафета. Равномерный бег 18 мин (девушки), до 24 мин (юноши).	Текущий	Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Развивать мотивы и интересы к		
97			Текущий			
98		ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 80 м. Бег 100м на результат. Равномерный бег 20 мин. Игра в фут-	Зачёт: бег 100 м			
		бол		своей физической подготовке. Уметь бегать с максимальной скоростью 100м; бегать длинную дистанцию на время; бегать с гандикапом		
99		ОРУ. Беговые упражнения. 6 минутный бег. Иры	Зачёт: 6 мин. бег			
100		ОРУ. Беговые упражнения. Бег с гандикапом. Эстафеты, игры	Текущий			
101			Текущий			
102			Текущий			