Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
с. Грузино Чудовского района

Денисова Наталья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Денисова Наталья Владимировна
Дата: 2022.08.27 19:03:13 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Луговской Любовь Васильевны

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

по курсу **физическая культура 11 класс**

с. Грузино
2022- 2023 уч.год

Физическая культура. 11 класс.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

1. Требований программы основного среднего образования.
2. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11кл.», автор В.И. Лях, Зданевич А.А. (М.: Просвещение, 2009).
3. Учебного плана МАОУ «СОШ» с. Грузино.

1.Направленность учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В рабочей программе соблюдается важнейшее требование современного урока по физической культуре- дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

2.Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с УБП МАОУ «СОШ» с. Грузино в 11 классе учебный предмет «Физическая культура» проводится как обязательный и на его преподавание отводится 102 часа в год (из расчета 3 часа в неделю, при 34 неделях в учебном году).

3. Особенности программы.

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климато - географическими особенностями региона.

4.Актуальность и ценностные ориентиры программы.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивно-массовыми мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи :

Главной целью школьного образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

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.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

5. Контрольно – измерительные материалы.

Контрольные нормативы 11 класс (юноши)

№	Контрольное упражнение	Юноши		
		5	4	*3*
1	Бег 30 м.	**4,3**	5,0	*5,1*
2	Челночный бег 3х10 м.	**7,2**	7,9	*8,1*
3	Прыжок в длину с места	**240**	205	*190*
4	6-и минутный бег	**1500**	1300	*1100*
5	Наклон вперед	**15**	9	*5*
6	Подтягивание	**12**	9	*5*
7	Бег 100 м.	**14,2**	14,5	*15,0*
8	Прыжок в длину	**460**	420	*370*
9	Прыжок в высоту	**140**	135	*120*
10	Метание гранаты 700г.	**38**	32	*26*
11	Бег на лыжах 5 км.	**25,00**	27,00	*29,00*
12	Бег 3000 м.	**13,00**	15,00	*16,30*

13	Кросс 3000 м.	**14,00**	16,00	*17,30*
14	Удержание ног, углом, в упоре. (с).	**5**	4	*3*
15	Разгибание, сгибание рук в упоре	**12**	10	*8*
16	Подъем переворотом	**4**	3	*2*

Контрольные нормативы 11 класс (девушки)

№	Контрольное упражнение	Девушки		
		5	4	3
1	Бег 30 м.	**4,8**	5,9	6,0
2	Челночный бег 3х10 м.	**8,4**	9,3	9,6
3	Прыжок в длину с места	**210**	170	160
4	6-и минутный бег	**1300**	1050	900
5	Наклон вперед, сидя	**20**	12	7
6	Подтягивание	**18**	13	6
7	Бег 100 м.	**16,0**	16,5	17,0
8	Прыжок в длину	**380**	340	310
9	Прыжок в высоту	**120**	115	105
10	Метание гранаты 500г.	**23**	18	12
11	Бег на лыжах 3 км.	**19,00**	20,00	21,00
12	Бег 2000 м.	**10,00**	11,30	12,20
13	Кросс 2000 м.	**10,30**	12,10	13,10
14	Поднимание туловища	**25**	20	15

6. Учебно – тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климато - географическими особенностями региона.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Базовая часть	Вариативная часть	Всего
1.	*Основы знаний о физической культуре*			
1.1.	Способы физкультурной деятельности	в процессе занятий		
2.	*Физическое совершенствование:*			
2.1.	Лёгкая атлетика.	21	8	29
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	18	3	21
2.3.	Лыжная подготовка.	12		12
2.4.	Спортивные игры.	21	19	40
2.4.1	Баскетбол.			19
2.4.2.	Волейбол.			21
	Итого:			102ч.

7. Планируемые результаты

Требования к уровню знаний учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

Учащиеся оканчивающие 11 класс должны освоить следующие умения.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития**.**
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

8. Содержание курса.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе занятий).

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 2. Физическое совершенствование. (*Двигательные умения и навыки*.)

2.1. Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега. ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 60м; 100 м.

Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересечённой местности, кросс. Бег2000 м (Д). Бег 3000м (Ю). Бег до 20 минут по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.

Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину 11-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.Многоскоки.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега способом перешагиванием. Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники метания. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты из различных положений.

Овладение организаторскими умениями. Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упражнений для самостоятельных тренировок.

2.2. Спортивные игры.

2.2.1.Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование техники защитных действий.

2.2.3. Волейбол.

Совершенствование технико – тактических действий. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя и нижние подачи мяча. Одиночный и групповой блок. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

2.3.Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений.Совершенствование ЗУН. Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах упорах (комбинация). Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Развитие координационных способностей. Упражнения на низком бревне. Ходьба по рейке гимнастической скамейки (комбинация шагов, подскоков, прыжков).

Развитие силовых способностей: упражнения в висах упорах. Выполнение упражнений в висе на технику. Подтягивание в висе.

*Акробатика: м*ост и поворот в упор стоя на 1 колене кувырки вперёд, назад; сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Совершенствование опорных прыжков: Опорный прыжок - Мальчики: согнув ноги; Девочки: боком с поворотом на 90градусов.

2.4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование. Преодоление контруклона. Подъём в гору изученными способами. Прохождение дистанции. 5 км.

9. КТП.

Физическая культура. Календарно-тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания	Вид контроля	Домашнее задание
1	Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенствование техники спринтерского бега	1		Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенствование техники спринтерского бега Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по дистанции,финиширование. Специальные беговы...	1		Правила соревнований. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий	
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.	1		Правила соревнований. Бег 100м . Развитие скоростных качеств.	Текущий	
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат.	1		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Зачёт: бег 100м	
5	Совершенствование техники	1		Прыжок в длину с11-13	Текущий	

	прыжка в длину. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.			шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Развитие скоростно - силовых способностей . Челночный бег.	1		Развитие скоростно - силовых способностей . Челночный бег.Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт:челночный бег	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	1		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт:прыжок в длину	
8	Совершенствование техники метания на дальность. Правила соревнований по метаниям.	1		Совершенствование техники метания на дальность. Правила соревнований по метаниям.Прыжок в длину с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
9	Совершенствование техники	1		Метание мяча на дальность. Челночный бег.	Текущий	

	длительного бега. Специально беговые упражнения.			Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	Совершенствование техники длительного бега. Специальные беговые упражнения.	1		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	Зачёт: Метание: Д-26; 23; 18.	
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересечённой местности.	1		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	Текущий	
12	Развитие выносливости. О. Р. У. Специальные беговые упражнения.	1		Развитие выносливости. О. Р. У. Специальные беговые упражнения.Бег20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры.	Текущий	
13	Развитие выносливости. Бег на результат.	1		Бег на результат.Бег25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости	Текущий	
14	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля , передача,	Зачёт.	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.

				броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.		
15	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках,в тройках.	*1*		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	*Текущий*	
16	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной
17	Совершенствование техники ведения мяча.	1		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением	Текущий	

	Ведение с изменением скорости и направления . Учебная игра.			скорости и направления. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.		нагрузкой.
18	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Учебная игра.	1		Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Текущий	
19	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	1		Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	Зачёт	

20	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
21	Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.	1		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.	Текущий	
22	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с	1		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с	Текущий	

	сопротивлен ием.			сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
23	Баскетбол. Передвижен ие и остановки игрока.	1		Передвижение и остановки игрока. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Зачёт	
24	Баскетбол. Двустороння я игра 2х2.	1		Двусторонняя игра 2х2. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
25	Инструктаж по Т.Б. Построения и перестроени я. Развитие силовых способносте й.	1		ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис	Текущий	

				согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.		
26	Гимнастика. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Развитие гибкости.	1		Строевые упражнения. Висы и упоры. Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств, развитие гибкости.	Текущий	
27	Акробатические упражнения. Мост. кувырки.	1		Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Мост. кувырки.	Зачёт	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
28	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд,назад.	1		Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	Текущий	

				Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.		
29	Акробатические упражнения. Комплекс суставной гимнастити. Совершенствование ЗУН.	1		Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения. Комплекс суставной гимнастити. Совершенствование ЗУН	Текущий	
30	Акробатические упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1		Акробатические упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов.	Зачёт	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
31,	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки	1		Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.	Текущий	

	вперёд, назад, сед углом.			сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Комплекс суставной гимнастики.		
33	Акробатические упражнения. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, сед углом.	1		Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Текущий	
32; 34	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещения игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	2		Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
35	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-	1		Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2 руками .Верхний и нижний приём и передача	Текущий	

	силовых качеств.			мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
36	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
37	Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Блок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
38	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.	Зачёт	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
39	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар. Блок.	Текущий	

				Учебная игра.		
40	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность.	1		Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
41	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар	1		Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар .Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
42	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах.	1		Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Зачёт	
43	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар.	1		Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и	Текущий	

				защите. Учебная игра.		
44	Спортивные игры. Волейбол. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар.	1		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
45	Спортивные игры. Волейбол. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар.	1		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Зачёт	
46	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приём, передача, нападающий удар.	1		Сочетание приём, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
47	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приём, передача, нападающий удар.	1		Сочетание приём, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
48	*ТБ на уроках лыжной подготовки.*	1		*ТБ на уроках лыжной подготовки.*	Текущий	

				Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.		
49	Требования к одежде и обуви.	1		Требования к одежде и обуви. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Зачёт	
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Текущий	
51	Тактика лыжных гонок	1		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Текущий	

				Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.		
52	Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	1		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Текущий	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Зачёт	
54	Преодоление контруклона.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона, препятствий Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Текущий	
55	Подъём в гору изученными способами.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление	Текущий	

				контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.		
56	Переход с одновремен ных ходов на попеременн ые.	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона. Переход с одновременны х ходов на попеременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Текущий	
57	Прохождени е дистанции 3 км	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Зачёт	
58	Прохождени е дистанции 4 км	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Текущий	
59	Прохождени е дистанции. 5 км.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции. 5 км.	Зачёт.	
60	Гимнастика с элементами	1		Акробатика: сед углом, стоя на коленях	Текущий	

	акробатики: стойка на лопатках.			наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов.		
61	Комбинация из ранее изученных элементов.	1		Акробатика- Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Комплекс суставной гимнастити.	Текущий	
62	Акробатика. Сед углом, стоя на коленях наклон назад.	1		Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Текущий	
63	Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов	1		Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на 1	Зачёт	

				колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов		
64	Развитие гибкости.	1		Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, сед углом. Комбинация из ранее изученных элементов. Развитие гибкости.	Текущий	
65	Совершенствование акробатических упражнений.	1		Совершенствование акробатических упражнений. Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов	Текущий	
66	Гимнастика. Опорный прыжок.	1		Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в	Текущий	

				ширину, высота 120см)		
67	Опорный прыжок: Прыжок углом	1		Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см)	Текущий	
68	Гимнастика. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см) Развитие скоростно – силовых способностей.	Зачёт	
69	Развитие координационных способностей.	1		Развитие координационных способностей: прыжки в глубину с вращением. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см)	Текущий	
70	Эстафеты и полосы препятствий с	1		Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под	Текущий	

	использованием гимнастического инвентаря.			углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см). Эстафеты и полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.		
71	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		Лазанье по канату, Полоса препятствий. Ритмическая гимнастика. Упражнения в висах. Подтягивание.	Текущий	
72	Овладение организаторскими умениями.	1		Составление самостоятельно акробатических комбинаций. Использование освоенных упр. Для самостоятельных занятий. Пресс за 30 сек.	Текущий	
73	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещения игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	1		Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Текущий	
74	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча	1		Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2	Зачёт	

	снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств.			руками .Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
75	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность.Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
76	Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Блок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Текущий	
77	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.	Текущий	
78	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Верхняя прямая подача на точность.	Зачёт	

	подача на точность. Прямой нападающий удар			Прямой нападающий удар . Блок. Учебная игра.		
79	Техника безопасности на уроках л/а	1		Техника безопасности на уроках л/а Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
80	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
81	Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега.	1		Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
82	Прыжок в высоту способом перешагивание	1		Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт	
83	Бросок набивного мяча. Круговая тренировка.	1		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагивание . Отталкивание.	Текущий	

				Бросок набивного мяча. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
84	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1		Равномерный бег. ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. (1х1м.) с расстояния Ю.-до 18м; Д.-до 14м. Подвижные и народные игры.	Текущий	
85	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		Равномерный бег. ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. (1х1м.) с расстояния Ю.-до 18м; Д.-до 14м. Спортивные, подвижные и народные игры.	Зачёт	
86	Овладение организаторскими умениями.	1		Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.	Текущий	

87	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Зачёт.	
88	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках,в тройках.	*1*		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	*Текущий*	
89	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления	Текущий	

				и с сопротивлением. Учебная игра.		
90	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Текущий	
91	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Учебная игра.	1		Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Текущий	
92	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	1		Совершенствование техники перемещений, владения мячом Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление	Зачёт	

				м. Учебная игра. Развитие кондиционных, координационн ых способностей.		
93	Совершенст вование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1		Совершенство вание тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Текущий	
94	Совершенст вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте й.	1		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий. Развитие координационн ых способностей.	Текущий	

95	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей.	1		ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростных способностей. Спортивные, подвижные и народные игры.	Текущий	
96	Высокий и низкий старт. Бег 100м.	1		Высокий и низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные, подвижные и народные игры.	Текущий	
97	Развитие скоростно-силовых качеств	1		Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные, подвижные и народные игры.	Текущий	
98	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные,	Текущий	

				подвижные и народные игры.		
99	Развитие выносливости.	1		Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.	Текущий	
100	Бег по пересечённой местности.	1		Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности. Спортивные, подвижные и народные игры.	Текущий	
101	Овладение организаторскими умениями.	1		Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.	Текущий	
102	Овладение организаторскими умениями.	1		Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для	Текущий	

				самостоятельн ых тренировок. Подведение итогов года. Спортивные, подвижные и народные игры.		

10. Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническая база представлена в паспорте спортивного зала (в соответствии с региональными перечнем).

УМК:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, / В.И. Лях . 4-е издание – М. Просвещение, 2014.

Рабочая программа. «Физкультура». 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича (автор - составитель А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – изд.2-е. Волгоград: Учитель, 2013.).

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. 6-е изд. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., Просвещение, 2009.

Физическая культура. 1-11 кл.: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / авт. – сост. М.И. Васильева(и др.) .- Волгоград: Учитель,2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель». 2003.