


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Лениградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла
 / Кузнецова И.В.
Протокол № 1
от «27» августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
 Хабардина Л.Н.
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор МБОУ
Гимназии № 3
Трошин А.С.
Приказ № 36
«27» августа 2015 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10А,Б,В (девочки)
(уровень: базовый)
Учитель Ставер Наталья Сергеевна
высшая квалификационная категория**

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

Рабочая программа по **Физической культуре** **10,11 классы (девушки)**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- с региональным учебным планом для общеобразовательных учреждений Иркутской области, реализующий программы НОО, ООО и С(П)О НА 2011-2012, 2012-2013 уч.г. (распоряжение МО Иркутской области от 12.08.2011 № 920-мр),
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.

Целью рабочей программы 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 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

➤ **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;

- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. В связи с отсутствием в учебном учреждении лыжной базы и спроса учащихся, раздел лыжная подготовка заменен на раздел фитнес- аэробика.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

- методические рекомендации:

- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) в год при трехразовых занятиях в неделю
102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

| Класс | Количество учебных часов | Количество часов в неделю | Контрольные срезы (уровень физической подготовленности) |
|-------|--------------------------|---------------------------|---|
| 10 | 102 | 3 | 18 |

| | | | |
|----|----|---|----|
| 11 | 99 | 3 | 18 |
|----|----|---|----|

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|-------|
| | | 10 | 11 | Всего |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 18 | 39 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 48 |
| 4 | Спортивные игры: | | | |
| | Баскетбол | 21 | 21 | 42 |
| | Волейбол | 24 | 24 | 48 |
| 5 | Фитнес-аэробика: | 12 | 12 | 24 |
| | Всего | 102 | 99 | 201 |

Основное содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(39 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

(48 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

(42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

(48 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.(24 часа)

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким шагом, с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре
10 класс**

| № урока | № урока по теме | Тема урока | Количество часов | Элементы содержания урока | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | УУД | Дата проведения | | Корректировка программы |
|---|-----------------|---|------------------|---|--|---------------------------------------|----------------------|---|--------------------|------|-------------------------|
| | | | | | | | | | план (неделя) | факт | |
| Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Спринтерский бег | 4 | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа эстафетные палочки | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. | 1 (01.09-06-09) | | |
| 2 | 2 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i> | | Закрепления изученного | Эстафетные палочки | | 1 (01.09-06-09) | | | | |
| 3 | 3 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной</i> | | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Срез: 30м | 1 (01.09-06-09) | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|--------------------|--|--|
| | | | | <i>подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i> | | | | <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | | |
| 4 | 4 | | | Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i> | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Срез: 60 м | | 2 (08.09-13.09) | | |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега | 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i> | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: 1000м | | 2 (08.09-13.09) | | |
| 6 | 2 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i> | Закрепления изученного | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | | 2 (08.09-13.09) | | |
| 7 | 3 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом | Комбинированный | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с места | | 3 (15.09-20.09) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|------------------------|
| | | | | «ножницы» Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i> | | | | | | | |
| 8 | 4 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно- силовых качеств. | Проверки и коррекции знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с разбега | | | | 3 (15.09- 20.09) |
| 9 | 1 | Метание мяча | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i> | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | | | | | 3 (15.09- 20.09) |
| 10 | 2 | | | Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i> | Закрепления изученного | граната | | | | | 4 (22.09- 27.09) |
| 11 | 3 | | | Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов | Комбинирован ный | граната, секундомер | Срез: Челночный бег 3x10м | | | | 4 (22.09- 27.09) |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|------------------------|------------------------|--|
| | | | | разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i> | | | | | | | |
| 12 | 4 | | | Метание гранаты на дальность. | Комбинирован ный | граната | Срез: метание гранаты на дальность | | | 4 (22.09- 27.09) | |
| Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час | | | | | | | | | | | |
| 13 | 1 | Ведение мяча | 3 | Ведение мяча с приёмами обигрывания защитника. <i>Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. | | 5 (29.09- 05.10) | |
| 14 | 2 | | | Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | | 5 (29.09- 05.10) | |
| 15 | 3 | | | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг) | Срез: метание набивного мяча | <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | 5 (29.09- 05.10) | |
| 16 | 1 | Передачи мяча | 3 | Передачи мяча в парах различными способами на месте | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | <i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность,, одерживать победу в игре; | | 6 (06.10- 11.10) | |
| 17 | 2 | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | | Комбинирован ный | Баскетбольные мячи, маты, секундомер. | КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | | | 6 (06.10- 11.10) | | |
| 18 | 3 | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. | | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | Срез: поднимание туловища из положения лежа | | | 6 (06.10- 11.10) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|--|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------|---|--------------------|--|--|
| | | | | <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i> | | | | проявление познавательного интереса к спортивным играм. | | | |
| 19 | 1 | Защитные действия баскетболиста | 2 | Защитные действия: вырывание и выбивание | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 7 (13.10-18.10) | | |
| 20 | 2 | | | Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | КУ: ведение мяча с сопротивлением | | 7 (13.10-18.10) | | |
| 21 | 1 | Броски мяча в корзину | 4 | Броски мяча в кольцо в прыжке | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 7 (13.10-18.10) | | |
| 22 | 2 | | | Броски мяча в кольцо в прыжке. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | 8 (20.10-25.10) | | |
| 23 | 3 | | | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 8 (20.10-25.10) | | |
| 24 | 4 | | | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | КУ: штрафной бросок | | 8 (20.10-25.10) | | |
| 25 | 1 | Технико-тактические действия | 9 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 9 (27.10-01.11) | | | |
| 26 | 2 | | | Индивидуальные тактические действия | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | 9 (27.10-01.11) | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--|---------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|--|---------------------|--|--|
| | | | | действия в защите. | | | | | | | | | |
| 27 | 3 | | | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | | | 9 (27.10-01.11) | | |
| 28 | 4 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | | | 10 (11.11-15.11) | | |
| 29 | 5 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | | | 10 (11.11-15.11) | | |
| 30 | 6 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | | | 10 (11.11-15.11) | | |
| 31 | 7 | | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i> | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | | | 11 (17.11-22.11) | | |
| 32 | 8 | | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | | | 11 (17.11-22.11) | | |
| 33 | 9 | | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | | | 11 (17.11-22.11) | | |
| Раздел III. Гимнастика -24 часа | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 1 | Висы и упоры | 2 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина | Срез: наклон вперед из положения сидя | | <i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою | | 12 (24.11-29.11) | | |
| 35 | 2 | | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая | | | | | 12 (24.11-29.11) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---------------------------------|---|--------------------------------|---|---------------------|--|--|
| | | | | <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i> | умений | стенка, маты | | деятельность в соответствии с поставленной задачей. | | | |
| 36 | 1 | Акробатика | 3 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, перекладина | Срез: вис в п.стоя | <i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном. <i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | 12 (24.11-29.11) | | |
| 37 | 2 | | | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | Закрепления изученного | Маты гимнастические | | | 13 (01.12-06.12) | | |
| 38 | 3 | | | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов: | комбинированный | Маты гимнастические | | | 13 (01.12-06.12) | | |
| 39 | 1 | Упражнения в равновесии и/лазание по канату | | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | Закрепления изученного | Маты гимнастические. скалка | Срез: прыжки через скакалку | | 13 (01.12-06.12) | | |
| 40 | 2 | | | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату. | Закрепления изученного | Маты гимнастические, бревно, канат | Срез: наклон вперед из п. сидя | | 14 (08.12-13.12) | | |
| 41 | 3 | | | Комбинация упражнений в равновесии | Проверки и коррекции знаний | Маты гимнастические, бревно, канат | КУ: комбинация на бревне | | 14 (08.12-13.12) | | |
| 42 | 1 | Опорный прыжок | 4 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | 14 (08.12-13.12) | | |
| 43 | 2 | | | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | 15 (15.12-20.12) | | |
| 44 | 3 | | | Прыжок углом с разбега и толчком 1 | Закрепления изученного | Маты гимнастические, | | | 15 (15.12-20.12) | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|---------------------------------|----|---|---------------------------------|---|--------------------|--|--|---------------------|
| | | | | ноги через коня | | подкидной мостик. конь | | | | |
| 45 | 4 | | | Техника выполнения опорного прыжка | Проверки и коррекции знаний | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | КУ: опорный прыжок | | | 15 (15.12-20.12) |
| 46 | 1 | Элементы ритмической гимнастики | 12 | Содержание комплекса ритмической гимнастики | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 16 (22.12-30.12) |
| 47 | 2 | | | Упражнения стоя | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 16 (22.12-30.12) |
| 48 | 3 | | | Упражнения стоя | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 16 (22.12-30.12) |
| 49 | 4 | | | Упражнения стоя | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 17 (12.01-17.01) |
| 50 | 5 | | | Упражнения сидя и лежа | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 17 (12.01-17.01) |
| 51 | 6 | | | Упражнения сидя и лежа | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 17 (12.01-17.01) |
| 52 | 7 | | | Упражнения сидя и лежа | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 18 (19.01-24.01) |
| 53 | 8 | | | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 18 (19.01-24.01) |
| 54 | 9 | | | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 18 (19.01-24.01) |
| 55 | 10 | | | Составление комплексов ритмической гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 19 (26.01-31.01) |
| 56 | 11 | | | Составление комплексов ритмической гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 19 (26.01-31.01) |
| 57 | 12 | | | Составление | Применения | Маты | | | | 19 (26.01- |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|----|--|--------------------------------------|---|---------------------|--|------------------|--|--|
| | | | | комплексов ритмической гимнастики | знаний на практике | гимнастические, муз.центр | | | 31.01) | | |
| Раздел IV. Фитнес- аэробика - 12 часов | | | | | | | | | | | |
| 58 | 1 | Упражнения и комплексы классической аэробики: | 12 | Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой Требования к одежде. | Применения знаний и умений | Маты гимнастические, муз.центр, коврики | | <p><i>Познавательные:</i> овладение навыками разучиваемых упражнений; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных упражнений с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p> | 20 (02.02-07.02) | | |
| 59 | 2 | базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | | Упражнения и комплексов классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги | Закрепления изученного | Маты гимнастические, муз.центр, коврики | | | 20 (02.02-07.02) | | |
| 60 | 3 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов | | Разучиваем новые упражнения, сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики (Приложение 2) | Применения знаний и умений | Маты гимнастические, муз.центр, коврики | | | 20 (02.02-07.02) | | |
| 61 | 4 | Движения руками Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и | | Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов Составление комплексов и | Проверки и коррекции знаний и умений | Маты гимнастические, муз.центр, коврики | Проверка комплексов | | 21 (09.02-14.02) | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------------------------------|---|---------------------|--|--|---------------------|--|--|
| | | физической подготовленности | | подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой | | | | | | | | |
| 62 | 5 | Степ-аэробика Требования безопасности во время занятий на степ платформе | | Правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе | Применения знаний и умений | Степ, гимнастическая скамейка, муз. центр | | | | 21 (09.02-14.02) | | |
| 63 | 6 | Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики | | Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики (Приложение 2) | Применения знаний и умений | Степ, гимнастическая скамейка муз. центр | | | | 21 (09.02-14.02) | | |
| 64 | 7 | Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него | | Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним | Проверки и коррекции знаний и умений | Степ, гимнастическая скамейка муз. центр | | | | 22 (16.02-21.02) | | |
| 65 | 8 | Индивидуальные комплексы и | | Составление комплексов и подбор музыки с учетом | Закрепления изученного | Степ, гимнастическая скамейка муз. центр | Проверка комплексов | | | 22 (16.02-21.02) | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|----|--|---|--------------------------------------|------------------|--|--|---------------------|--|--|
| | | подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности | интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой | | | | | | | |
| 66 | 9 | Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности (Приложение 5) | Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов | Закрепления изученного | Гантели, медболы | | | 22 (16.02-21.02) | | |
| 67 | 10 | Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей | Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений Осваивать | Проверки и коррекции знаний и умений | Гантели, медболы | | | 23 (24.02-28.02) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------|--|--|
| 68 | 11 | Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей | 2 | Выполнять упражнения для туловища повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах | Обобщения и систематизации знаний | Гантели, медболы | | | 23 (24.02-28.02) | | |
| 69 | 12 | Упражнения с отягощениями | | Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях Упражнения для положений стоя, сидя, лежа | Проверки и коррекции знаний и умений | Гантели, медболы | | | 23 (24.02-28.02) | | |
| Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа | | | | | | | | | | | |
| 70 | 1 | Прием и передача мяча | 4 | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача | Закрепления изученного | Волейбольные мячи, теннисные мячи | Срез: метание набивного мяча 2 кг | <i>Познавательные:</i> организация уроков | 24 (02.03-07.03) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------|--|--|
| | | | | мяча в парах с шагом. | | | | волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. | | | |
| 71 | 2 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | | 24 (02.03-07.03) | | |
| 72 | 3 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | Срез: прыжки на скакалке | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; превосходить итоговые и промежуточные результаты . | 24 (02.03-07.03) | | |
| 73 | 4 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный урок | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | КУ: передачи мяча в парах, прием мяча | <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | 25 (09.03-14.03) | | |
| 74 | 1 | Технико-тактическое действия игроков | 3 | Прямой нападающий удар. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | <i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм. | 25 (09.03-14.03) | | |
| 75 | 2 | | | Прямой нападающий удар. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | | | 25 (09.03-14.03) | | |
| 76 | 3 | | | Прямой нападающий удар. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: прямой нападающий удар | | 26 (16.03-21.03) | | |
| 77 | 6 | Подача мяча | 6 | Нижняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | 26 (16.03-21.03) | | |
| 78 | 7 | | | Нижняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 26 (16.03-21.03) | | |
| 79 | 8 | | | Нижняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: нижняя прямая подача | | 27 (01.04-04.04) | | |
| 80 | 1 | | | Верхняя прямая | Ознакомления | Волейбольные | | | 27 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----------------------|----|---|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|--|---------------------|--|--|
| | | | | подача. | с новым материалом | мячи | | | (01.04-04.04) | | |
| 81 | 2 | | | Верхняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 27 (01.04-04.04) | | |
| 82 | 3 | | | Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: верхняя прямая подача | | 28 (06.04-11.04) | | |
| 83 | 1 | Тактические действия | 11 | Одиночное блокирование. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | 28 (06.04-11.04) | | |
| 84 | 2 | | | Одиночное блокирование. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 28 (06.04-11.04) | | |
| 85 | 3 | | | Одиночное блокирование. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: одиночное блокирование | | 29 (13.04-18.04) | | |
| 86 | 4 | | | Групповое блокирование нападающего удара. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | 29 (13.04-18.04) | | |
| 87 | 5 | | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 29 (13.04-18.04) | | |
| 88 | 6 | | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: групповое блокирование | | 30 (20.04-25.04) | | |
| 89 | 7 | | | Позиционное нападение с изменением позиций. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | 30 (20.04-25.04) | | |
| 90 | 8 | | | Позиционное нападение с изменением позиций | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 30 (20.04-25.04) | | |
| 91 | 9 | | | Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | | | 31 (27.04-02.05) | | |
| 92 | 10 | | | Учебно-тренировочные игры. | Обобщения и систематизации знаний | Волейбольные мячи | | | 31 (27.04-02.05) | | |
| 93 | 11 | | | Учебно- | Обобщения и | Волейбольные | | | 31 (27.04- | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|---|--|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|---------------------|--|--|
| | | | | тренировочные игры. | систематизации и знаний | мячи | | | 02.05) | | |
| Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов | | | | | | | | | | | |
| 94 | 1 | Прыжок в длину с разбега | 3 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i> | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | 32 (04.04-09.05) | | |
| 95 | 2 | | | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники. | Закрепления изученного | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с места | | 32 (04.04-09.05) | | |
| 96 | 3 | | | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с разбега | | 32 (04.04-09.05) | | |
| 97 | 1 | Прыжок в высоту с разбега | 3 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Ознакомления с новым материалом | Стойка для прыжков, маты | | 33 (11.05-16.05) | | | |
| 98 | 2 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | Закрепления изученного | Стойка для прыжков, маты | | | 33 (11.05-16.05) | | |
| 99 | 3 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | Применения знаний и умений | Стойка для прыжков, маты | Срез: прыжок в высоту с разбега | | 33 (11.05-16.05) | | |
| 100 | 1 | Спринтерский бег | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений | Секундомер | Срез: бег 30м , 60 | 34 (18.05-23.05) | | | |
| 101 | 2 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | Срез: бег 1000 м | | 34 (18.05-23.05) | | |
| 102 | 3 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | | | 34 (18.05-23.05) | | |

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре
11 класс**

| № урока | № урока по теме | Тема урока | Количество часов | Урок | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | УУД | Дата проведения | | Корректировка программы |
|--|-----------------|------------|------------------|------|-----------|--------------|-------------------------|-----|-----------------|------|-------------------------|
| | | | | | | | | | план (неделя) | факт | |
| Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|-------------|--|--------------------|--|--|
| 1 | 1 | Спринтерский бег | 4 | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа эстафетные палочки | | <p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> | 1 (01.09-05-09) | | |
| 2 | 2 | | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега.</i> | Закрепления изученного | Эстафетные палочки | | | 1 (01.09-05-09) | | |
| 3 | 3 | | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i> | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Срез: 30м | | 1 (01.09-05-09) | | |
| 4 | 4 | | | Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i> | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Срез: 60 м | | 2 (07.09-12.09) | | |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега | 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i> | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: 1000м | 2 (07.09-12.09) | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------|--|--|
| 6 | 2 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i> | Закрепления изученного | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | | 2 (07.09-12.09) | | |
| 7 | 3 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i> | Комбинированный | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с места | | 3 (14.09-19.09) | | |
| 8 | 4 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Проверки и коррекции знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Срез: прыжок в длину с разбега | | 3 (14.09-19.09) | | |
| 9 | 1 | Метание мяча | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной</i> | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | | | 3 (14.09-19.09) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|------------------------|---------------------|------------------------------------|--|--|--------------------|--|
| | | | | <i>учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i> | | | | | | | |
| 10 | 2 | | | Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i> | Закрепления изученного | граната | | | | 4 (21.09-26.09) | |
| 11 | 3 | | | Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i> | Комбинированный | граната, секундомер | Срез: Челночный бег 3x10м | | | 4 (21.09-26.09) | |
| 12 | 4 | | | Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | граната | Срез: метание гранаты на дальность | | | 4 (21.09-26.09) | |

Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|---|---|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--|--------------------|--|--|
| 13 | 1 | Ведение мяча | 3 | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | 5 (28.09-03.10) | | |
| 14 | 2 | | | Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | 5 (28.09-03.10) | | |
| 15 | 3 | | | Ведение мяча с изменением | Ознакомления с новым | Баскетбольные мячи, набивной | Срез: метание набивного мяча | <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую | 5 (28.09-03.10) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------------------|---|---|--------------------|--|--|
| | | | | направления, обводкой. | материалом | мяч (2 кг) | | <p>деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> | | | |
| 16 | 1 | Передачи мяча | 3 | Передачи мяча в парах различными способами на месте | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 6 (05.10-10.10) | | |
| 17 | 2 | | | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Комбинированный | Баскетбольные мячи, маты, секундомер. | КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | | 6 (05.10-10.10) | | |
| 18 | 3 | | | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i> | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | Срез: поднимание туловища из положения лежа | | 6 (05.10-10.10) | | |
| 19 | 1 | Защитные действия баскетболиста | 2 | Защитные действия: вырывание и выбивание | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 7 (12.10-17.10) | | |
| 20 | 2 | | | Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | КУ: ведение мяча с сопротивлением | | 7 (12.10-17.10) | | |
| 21 | 1 | Броски мяча в корзину | 4 | Броски мяча в кольцо в прыжке | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 7 (12.10-17.10) | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------|---------------------|--|---------------------|--|--|
| 22 | 2 | | | Броски мяча в кольцо в прыжке. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | 8 (19.10-24.10) | | |
| 23 | 3 | | | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 8 (19.10-24.10) | | |
| 24 | 4 | | | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | КУ: штрафной бросок | | 8 (19.10-24.10) | | |
| 25 | 1 | Технико-тактические действия | 9 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 9 (26.10-31.10) | | |
| 26 | 2 | | | Индивидуальные тактические действия в защите. | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 9 (26.10-31.10) | | |
| 27 | 3 | | | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | 9 (26.10-31.10) | | |
| 28 | 4 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 10 (12.11-17.11) | | |
| 29 | 5 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 10 (12.11-17.11) | | |
| 30 | 6 | | | Командные тактические действия. Зонная защита | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | | 10 (12.11-17.11) | | |
| 31 | 7 | | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i> | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | | 11 (19.11-24.11) | | |
| 32 | 8 | | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | | 11 (19.11-24.11) | | |
| 33 | 9 | | | Командные | Применения | Баскетбольные | | | 11 (19.11- | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|---------------------------------------|--|---------------------|-------------------|--|
| | | | | тактические действия. Быстрый прорыв | знаний и умений | мячи | | | 24.11) | | |
| Раздел III. Гимнастика -24 часа | | | | | | | | | | | |
| 34 | 1 | Висы и упоры | 2 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина | Срез: наклон вперед из положения сидя | <i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном. <i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | 12 (26.11-1.12) | | |
| 35 | 2 | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты | | | | 12 (26.11-1.12) | | |
| 36 | 1 | Акробатика | 3 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, перекладина | Срез: вис в п.стоя | <i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | 12 (26.11-1.12) | | |
| 37 | 2 | | | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | Закрепления изученного | Маты гимнастические | | | 13 (3.12-8.12) | | |
| 38 | 3 | | | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. | комбинированный | Маты гимнастические | | | | 13 (3.12-8.12) | |
| 39 | 1 | Упражнения в равновесии и/лазание по канату | | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | Закрепления изученного | Маты гимнастические. скалка | Срез: прыжки через скакалку | 13 (3.12-8.12) | | | |
| 40 | 2 | | | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание | Закрепления изученного | Маты гимнастические, бревно, канат | Срез: наклон вперед из п. сидя | | 14 (10.12-15.12) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|--|---------------------|--|
| | | | | по канату. | | | | | | | |
| 41 | 3 | | | Комбинация упражнений в равновесии | Проверки и коррекции знаний | Маты гимнастические, бревно, канат | КУ: комбинация на бревне | | | 14 (10.12-15.12) | |
| 42 | 1 | Опорный прыжок | 4 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | | 14 (10.12-15.12) | |
| 43 | 2 | | | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | | 15 (17.12-22.12) | |
| 44 | 3 | | | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | | 15 (17.12-22.12) | |
| 45 | 4 | | | Техника выполнения опорного прыжка | Проверки и коррекции знаний | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | КУ: опорный прыжок | | | 15 (17.12-22.12) | |
| 46 | 1 | | | Элементы ритмической гимнастики | 12 | Содержание комплекса ритмической гимнастики | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, муз.центр | | | |
| 47 | 2 | Упражнения стоя | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 16 (24.12-29.12) | |
| 48 | 3 | Упражнения сидя и лежа | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 16 (24.12-29.12) | |
| 49 | 4 | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Применения знаний на практике | | | Маты гимнастические, муз.центр | | | | 17 (9.01-12.01) | |
| 50 | 5 | Упражнения с обручем | Ознакомления с новым материалом | | | Маты гимнастические, муз.центр, обручи | | | | 17 (9.01-12.01) | |
| 51 | 6 | Упражнения с обручем | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, муз.центр, обручи | | | | 17 (9.01-12.01) | |
| 52 | 7 | Упражнения с обручем | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, муз.центр, обручи | | | | 18 (14.01-19.01) | |
| 53 | 8 | Упражнения с гимн. | Закрепления | | | Маты | | | | 18 (14.01- | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|-------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--|---|--|-------------------------|--|--|
| | | | | палкой | изученного | гимнастические, муз.центр | | | 19.01) | | | |
| 54 | 9 | | | Упражнения с гимн. палкой | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | 18 (14.01- 19.01) | | | |
| 55 | 10 | | | Составление комплексов ритм.гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | 19 (21.01- 26.01) | | | |
| 56 | 11 | | | Составление комплексов ритм.гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | 19 (21.01- 26.01) | | | |
| 57 | 12 | | | Составление комплексов ритм.гимнастики | Применения знаний на практике | Маты гимнастические, муз.центр | | | 19 (21.01- 26.01) | | | |
| Раздел IV.– 12 часов | | | | | | | | | | | | |
| 58 | 1 | Виды лыжных ходов | 7 | Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i> | Применения знаний и умений | Лыжи | | <i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности. | 20 (28.01- 2.02) | | | |
| 59 | 2 | | | Попеременный четырёхшажный ход. | Закрепления изученного | Лыжи | | | 20 (28.01- 2.02) | | | |
| 60 | 3 | | | Попеременный четырёхшажный ход. | Применения знаний и умений | Лыжи | | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | 20 (28.01- 2.02) | | |
| 61 | 4 | | | Попеременный четырёхшажный ход. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | | | <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать. | 21 (4.02- 9.02) | | |
| 62 | 5 | | | Коньковый ход. | Закрепления изученного | Лыжи | | | <i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, | 21 (4.02- 9.02) | | |
| 63 | 6 | | | Коньковый ход. | Применения знаний и умений | Лыжи | | | | 21 (4.02- 9.02) | | |
| 64 | 7 | | | Коньковый ход. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | | | | 22 (11.02- 16.02) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|------|-------------------------|--|---------------------|--|--|
| 65 | 1 | Приемы торможения. | 3 | Торможение поворотом в движении. | Закрепления изученного | Лыжи | | добиваться решения поставленных задач. | 22 (11.02-16.02) | | |
| 66 | 2 | | | Торможение «плугом». | Закрепления изученного | Лыжи | | | 22 (11.02-16.02) | | |
| 67 | 3 | | | Торможение упором. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | КУ: приемы торможения | | 23 (18.02-23.02) | | |
| 68 | | Лыжные гонки | 2 | Передвижение на лыжах до 8 км | Обобщения и систематизации знаний | Лыжи | | 23 (18.02-23.02) | | | |
| 69 | | | | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | Срез: лыжные гонки 3 км | 23 (18.02-23.02) | | | |

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--------------------|--|--|
| 70 | 1 | Прием и передача мяча | 4 | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи, теннисные мячи | Срез: метание набивного мяча 2 кг | <i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. | 24 (25.02-2.03) | | | |
| 71 | 2 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | | 24 (25.02-2.03) | | | |
| 72 | 3 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | Срез: прыжки на скакалке | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты . | 24 (25.02-2.03) | | |
| 73 | 4 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с | Комбинированный урок | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | КУ: передачи мяча в парах, прием мяча | | <i>Коммуникативные:</i> активно | 25 (4.03-9.03) | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|----|--|---|----------------------|----------------------------------|--|-------------------------|--|--|
| | | | | перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | | | | включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | | |
| 74 | 1 | Технико- тактическ ие действия игроков | 3 | Прямой нападающий удар. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | <i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм. | 25 (4.03- 9.03) | | |
| 75 | 2 | | | Прямой нападающий удар. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | | | 25 (4.03- 9.03) | | |
| 76 | 3 | | | Прямой нападающий удар. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: прямой нападающий удар | | 26 (11.03- 16.03) | | |
| 77 | 6 | Подача мяча | 6 | Нижняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 26 (11.03- 16.03) | | | |
| 78 | 7 | | | Нижняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 26 (11.03- 16.03) | | | |
| 79 | 8 | | | Нижняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: нижняя прямая подача | 27 (18.03- 23.03) | | | |
| 80 | 1 | | | Верхняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 27 (18.03- 23.03) | | | |
| 81 | 2 | | | Верхняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 27 (18.03- 23.03) | | | |
| 82 | 3 | | | Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: верхняя прямая подача | 28 (1.04- 6.04) | | | |
| 83 | 1 | Тактическ ие действия | 11 | Одиночное блокирование. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 28 (1.04- 6.04) | | | |
| 84 | 2 | | | Одиночное блокирование. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 28 (1.04- 6.04) | | | |
| 85 | 3 | | | Одиночное блокирование. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: одиночное блокирование | 29 (8.04- 13.04) | | | |
| 86 | 4 | | | Групповое блокирование нападающего удара. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 29 (8.04- 13.04) | | | |
| 87 | 5 | | | Групповое | Закрепления | Волейбольные | | 29 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|--|--|---|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|--|------------------|--|--|
| | | | | блокирование нападающего удара и страховка блока. | изученного | мячи | | | (8.04-13.04) | | |
| 88 | 6 | | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: групповое блокирование | | 30 (15.04-20.04) | | |
| 89 | 7 | | | Позиционное нападение с изменением позиций. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | 30 (15.04-20.04) | | |
| 90 | 8 | | | Позиционное нападение с изменением позиций | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | 30 (15.04-20.04) | | |
| 91 | 9 | | | Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | | | 31 (29.04-4.05) | | |
| 92 | 10 | | | Учебно-тренировочные игры. | Обобщения и систематизации знаний | Волейбольные мячи | | | 31 (29.04-4.05) | | |
| 93 | 11 | | | Учебно-тренировочные игры. | Обобщения и систематизации знаний | Волейбольные мячи | | | 31 (29.04-4.05) | | |

Раздел I. Легкая атлетика - 6 часов

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|-----------------|--|--|
| 94 | 1 | Прыжок в высоту с разбега | 3 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Ознакомления с новым материалом | Стойка для прыжков, маты | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование | 32 (6.05-11.05) | | |
| 95 | 2 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | Закрепления изученного | Стойка для прыжков, маты | | | 32 (6.05-11.05) | | |
| 96 | 3 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | Применения знаний и умений | Стойка для прыжков, маты | Срез: прыжок в высоту с разбега | | 32 (6.05-11.05) | | |
| 97 | 1 | Спринтерский бег | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений | Секундомер | Срез: бег 30м , 60 | 33 (13.05-18.05) | | | |
| 98 | 2 | | | Низкий старт и | Применения | Секундомер | Срез: бег 1000 м | | 33 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|----------------------------------|------------|--|--|---------------------|--|--|
| | | | | стартовый разгон. Эстафетный бег | знаний и умений | | | совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. | (13.05-18.05) | | |
| 99 | 3 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | | <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | 33 (13.05-18.05) | | |

**Требования к уровню подготовки выпускников
общеобразовательных учреждений основного общего образования
по физической культуре**

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

| | |
|----------------------|--|
| Знания | -владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности; |
| Понимание | -описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи |
| Использование | -регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности; |
| Анализ и | - анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ; |

| | |
|---------------|---|
| синтез | -составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта; |
| Оценка | -осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья; |

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
|-------|------------------------|---|
| 1. | Скоростные | Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание Метание набивного мяча |

Уровень физической подготовленности девушки 10 – 11 классов

| Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности | | |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| 1.Бег 30 м | 16 | 4,8 | 5,3-5,9 | 6,1 |
| | 17 | 4,8 | 5,3-5,8 | 6,1 |
| 2.Бег 60 м | 16 | 9,2 | 9,8 | 10,0 |

| | | | | |
|--|----|-------|-----------|-------|
| | 17 | 9,2 | 9,8 | 10,0 |
| 3.Бег 1000 м | 16 | 3,40 | 3,41-5,40 | 5,41 |
| | 17 | 3,30 | 3,31-5,30 | 5,31 |
| 4.Челночный бег 3x10м | 16 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| | 17 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| 5.Прыжок в длину с места | 16 | 210 | 170-190 | 160 |
| | 17 | 210 | 170-190 | 160 |
| 6. Прыжок в длину с разбега | 16 | 380 | 340 | 310 |
| | 17 | 380 | 340 | 310 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега | 16 | 140 | 130 | 120 |
| | 17 | 140 | 130 | 120 |
| 8. Прыжки через скакалку за 1 мин | 16 | 145 | 140-115 | 110 |
| | 17 | 150 | 145-120 | 115 |
| 9.Наклон вперед из положения сидя | 16 | 16 | 13 | 10 |
| | 17 | 17 | 13 | 10 |
| 10. Подтягивание | 16 | 18 | 13-15 | 6 |
| | 17 | 18 | 13-15 | 6 |
| 11.Поднимание туловища из положения лежа | 16 | 27 | 26-17 | 16 |
| | 17 | 28 | 27-18 | 17 |
| 12.Метание гранаты | 16 | 18 | 13 | 11 |
| | 17 | 21 | 18 | 12 |
| 13. Метание набивного мяча | 16 | 550 | 500 | 400 |
| | 17 | 600 | 500 | 450 |
| 15. Лыжные гонки (5 км) | 16 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
| | 17 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |