

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71»
630010, г. Новосибирск, 3-й Почтовый переулок, дом № 21,
телефон/факс: 240-08-55, e-mail: s_71@edu54.ru

РАССМОТREНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла
Руководитель МО Шварюк Н.О.
«30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР Н.О. Шварюк Н.О.
«31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень образования 10-11 классы
предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Яблокова Этта Александровна,
Учитель физической культуры
Первая квалификационная категория

Новосибирск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	17
ЛИТЕРАТУРА.....	32
ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательной организации, реализующей программы начального общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация

активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и

гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировано отводится 172 часа, из них X класс – 70 часов ежегодно (2 часа в неделю, 35 учебных недель), XI класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и

наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Часть 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой,

внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Часть 2. «Гимнастика»

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сосок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической

стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Часть 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Часть 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконочковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Часть 5. отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корrigирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку;

упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Части	Разделы	Реализация рабочей программы воспитания
Обязательная часть	1. Спортивные игры	Футбол Баскетбол	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
	2. Гимнастика	Гимнастика	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
	3.Легкая атлетика	Легкая атлетика	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
Вариативная часть	4.Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах

			деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
	5. часть отражающая национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: Игра «Лапта»	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.	Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	

<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни</p>	<p>Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь ее анализировать и корректировать</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Раздел «Волейбол»</i>	
<p>Теория История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в миниволейбол.</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.</p> <p>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в</p>	<p>технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (30 часов).

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Раздел «Баскетбол»

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.

Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника

Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол

Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.

Тактическая подготовка. Нападение. Выход

Знать, понимать и уметь выполнять

<p>для получения и отвлечения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия: умение выбирать место и открыться для получения мяча.</p> <p>Атака корзины. «Передай мяч и выходи».</p> <p>Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.</p> <p>Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка.</p> <p>Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>тактические действия</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>
<p>Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты в досуговое время</p>
Раздел «Гимнастика»	
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него</p>	<p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические</p>	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники</p>

<p>элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр.</p>	<p>безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
<p>Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения ввисах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, сосок махом назад. Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Уметь лазать по канату различными способами.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений. Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</p> <p><i>История и современное развитие физической культуры</i></p>	
<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов</p> <p>Физическая культура и ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО»</p>

сегодня	для страны.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивномассовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с</p>	<p>Уметь использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной</p>

<p>сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта</p>	<p>направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния</p>
Оценка эффективности занятий	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применения на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>	<p>Знать и понимать основные правила развития физических качеств. Уметь подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Включать упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.</p> <p>Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьераного бега (на время).</p> <p>Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какойлибо работы без заметного снижения</p>

<p>высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).</p>	<p>работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	
<p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.</p>	<p>Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы</p>

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.</p>	<p>Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях</p>	<p>Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожении.</p>
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	

<p>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.</p>	<p>Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p>	<p>Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</p>	<p>Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Специальная подготовка. Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.</p>	<p>Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм</p>
<p>Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попереенный</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.</p>

<p>двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Обучение коньковым ходам: полуконочковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения</p>	<p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов. Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах</p>
<p>Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой</p>

РАЗДЕЛ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ НАРОДНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА»)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурноисторическим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
<i>Физическая культура человека</i>	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта».</p> <p>Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.</p> <p>Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий.</p> <p>Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p>
---	--

Оценка эффективности занятий

<p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>
--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата</p>
---	--

Спортивно-оздоровительная деятельность

<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног. Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>
--	---

способами). Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.

Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.

Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника. Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.

Удары за контрольную линию.

Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.

Учебные и соревновательные игры. Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.

Физических

Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.

Календарно-тематическое поурочное планирование 10 класс

(2 часа в неделю, 70 часов в год, 35 учебных недель)

Раздел «Лёгкая атлетика» -11 часов

№ урок а	Тема урока	Содержание в соответствии с ФК ГОС	Формы организации учебной деятельности	Формы контроля	Оборудование и наглядные пособия	Дата	
						По плану	Фактич
1.	Техника безопасности урока ФК. Влияние на особенности возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Лекция				
2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Практическое занятие				
3	Бег по пересеченной местности на результат. Норматив ГТО.	Бег по пересеченной местности 300м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Контрольный урок	Зачёт в форме практической работы - Кросс: мальчики - 500 м, девочки 300м.		секундомер	
4	Высокий старт. Спринтерский бег.	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беловые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Практическое занятие			секундомер	
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м, специальные упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Контрольный урок	Зачёт в форме практической работы - бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4;		секундомер	

6	Бег на средние дистанции учет.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Контрольный урок	девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6.
7	Метание малого мяча в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие	секундомер М.-500 м; Дев.-300м.
8	Прыжок в длину	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный урок	Теннисные мячи. Рулетка.
9	Челночный бег	Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств. ОРУ. Круговая тренировка на развитие выносливости.	Практическое занятие	Зачёт в форме практического теста «Челночный бег». 10 раз по 5 м
10	Совершенствование техники метания гранаты	ОРУ. Круговая тренировка на развитие гибкости.	Практическое занятие	Секундомер Гантели-5шт. Гимн. скамейки Гимн. коврики скамейки, гимнастические коврики.
11	Метание гранаты на результат	Ору. Подтягивание на высокой перекладине, вис на перекладине, упражнения на укрепление мыши брюшного пресса.	Контрольный урок	Медицин.болы-5шт. Гантели-5шт. Гимн. скамейки Гимн. коврики турник, скамейки, гимнастические коврики.
12	Правила и организация игры волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Зачёт в форме практического теста. Мальчики- подтягивание, девочки – вис, Поднимание туловища из положения лёжа.
13	Техника приёма и	Стойка игрока. Перемещение в	Практическое	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
				Волейбольные мячи,

Раздел «Волейбол» -15 часов

12	Правила и организация игры волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
13	Техника приёма и	Стойка игрока. Перемещение в	Практическое	Волейбольные мячи,

	передача мяча сверху изучение	стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	занятие	волейбольная сетка, стойки.
14	Техника приёма и передач мяча сверху совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
15	Техника приёма и передач мяча снизу изучение	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в миниволейбол	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
16	Техника приёма и передач мяча снизу совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в миниволейбол	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
17	Техника приёма и передач мяча сверху и снизу учет.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники передачи мяча двумя руками снизу.
18	Техника нижней прямой подачи изучение.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
19	Техника нижней прямой подачи совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
20	Техника владения мячом и развитие координационных качеств совершенствование.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку. Прямая низкая подача.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
21	Техника прямого нападающего удара изучение.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.

22	Техника прямого нападающего удара совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
23	Техника прямого нападающего удара учет.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку.	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники прямого нападающего удара.
24	Освоение тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам.	Практическое занятие	
26	Учебная игра.	Игра по правилам.	Практическое занятие	
Раздел «Баскетбол» - 15 часов				
27	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История возникновения и правила игры.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. История возникновения баскетбола. Терминология баскетбола.	Лекция.	Баскетбольные мячи.
28	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
29	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движение.	Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники приёма и передачи мяча на месте.
30	Техника ловли и передачи мяча в движение с поворотами.	Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.

		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
31	Техника ведения мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
32	Техника ведения мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
33	Техника ведения мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники ведения мяча в движении с изменением скорости.	Стойки, баскетбольные мячи.
34	Техника бросков мяча с изменением высоты отскока.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
35	Индивидуальная техника защиты.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Стойка и передвижение в защите. Вырывание и выбивание мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
36	Защита , нападение.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание	Контрольный урок	Зачётная работа	Стойки, баскетбольные мячи.

37	Тактика позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков.	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча в парах	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
38	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Контрольный урок.	Зачётная работа. Оценка тактических действий в процессе игры.
39	Передачи мяча различным способом на месте и в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок.	Зачётная работа. Оценка тактических действий в процессе игры.
40	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
41	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
Раздел «Лыжная подготовка»- 12 часов				
42	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника конькового хода.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыжне в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Лекция, практическое занятие.	Лыжи, лыжные палки.
43	Скользящий шаг	Совершенствование техники скольжения на одной лыжне в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.

44	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
45	Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
46	Коньковый ход.	Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
47	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход.	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
48	Коньковый ход без палок в небольшой уклон	Длительное скольжение на одной лыжке в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
49	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой»..	Длительное скольжение на одной лыжке в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок колышами назад в одновременном	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.

		двуухшажном ходе		
50	Торможение «плугом».	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
51	Игры на лыжах.	Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
52	Непрерывное передвижение.	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
53	Скользящий шаг с палками.	Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».	Контрольный урок	Прохождение дистанции 3 км Лыжи, лыжные палки.
Раздел «Гимнастика»- 8 часов				
54	Освоение строевых упражнений. Повороты в движении направо,	ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей		

55	Опорный прыжок, строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и сливанием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.
56	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и сливанием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.
57	Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Выполнение подтягивания в висе.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и сливанием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.
58	Подъем переворотом в упор. Сед ноги вресь (м.).	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастические палки, медицинболы.
59	Прыжок ноги вресь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем.	ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастические палки, медицинболы.
60	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» лопатках	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
61	Комбинации из разученных элементов	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.

Раздел «Лёгкая атлетика» - 6 часов.

62	Овладение техникой прыжка в высоту.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Практическое занятие	Стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, маты для прыжков в высоту.
63	Прыжок в длину Норматив ГТО. Челночный бег Норматив ГТО.	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок	Зачёт в форме практического теста «Прыжок в длину с места» Зачёт в форме практического теста «Челночный бег». 10 раз по 5 м
64	ОФП. Развитие гибкости.	ОРУ. Беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа.	Контрольный урок	Зачёт в форме практического теста. Мальчики- подтягивание, девочки – вис, Поднимание туловища из положения лёжа.
65	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. Развитие выносливости	Контрольный урок	M.-500 м; Дев.-300м.
66	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Контрольный урок	M:-3000м Д- 2000м
67	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Контрольный урок	Зачёт в форме практической работы - бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6.
Раздел «ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ НАРОДНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА»)» - 3 часа				
68	Изучение истории появления игры, правила	Просмотр фрагментов игры	Практическое занятие	Бита, мяч, рулетка, фланки
69	Имитация удара по мячу Удар по мячу в центр поля	Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания	Практическое занятие	Тестирование.

		на одной и двух ногах по сигналу. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Удары мяча на точность и дальность.		
		Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Удары за контрольную линию.		
70	Учебная игра «Лапта»	Работа в команде. Выбор позиции в поле, согласованность действий в игре	Практическое занятие (резерв)	Бита, мяч, рулетка, флагшки

Календарно-тематическое поурочное планирование 11 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебных недели)

Раздел «Лёгкая атлетика» -15 часов

№ урок а	Тема урока	Содержание в соответствии с ФК ГОС	Формы организации учебной деятельности	Оборудование и наглядные пособия		Дата
				По плану	Фактич	
1.	Техника безопасности на урока ФК. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Лекция			
2	Бег по пересеченной местности Норматив ГТО	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Практическое занятие		
3	Высокий старт. Спринтерский бег.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречаная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Практическое занятие		
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Контрольный урок	Зачёт в форме практической работы – бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6.	секундомер	
5	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Практическое занятие	M.-500 м; Дев.-300м.	секундомер	
6	Метание гранаты в	Метание гранаты на дальность.	контрольный	Метание гранаты на	Граната (л).500	

	цель и на дальность.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	урок	дальность) с разбега	(ю).700
7	Прыжок в длину с места Челночный бег	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок	Зачёт в форме практического теста «Прыжок в длину с места» Зачёт в форме практического теста «Челночный бег». 10 раз по 5 м	Секундомер Рулетка.
8	ОФП. Развитие выносливости	ОРУ. Круговая тренировка на развитие выносливости.	Практическое занятие		Медицин.болы-5шт. Гантели-5шт. Гимн. скамейки Гимн. коврики
9	ОФП. Развитие гибкости.	ОРУ. Круговая тренировка на развитие гибкости.	Практическое занятие		скамейки, гимнастические коврики.
10	ОФП. Развитие силовых качеств	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине, вис на перекладине, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	Контрольный урок	Зачёт в форме практического теста. Мальчики- подтягивание, девочки – вис, Поднимание туловища из положения лёжа.	Турник, скамейки, гимнастические коврики.
Раздел «Волейбол» -19 часов					
11	Правила и организация игры волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие		Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
12	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие		Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
13	Совершенствование техники приёма и	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие		Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.

	передач мяча сверху.			
14	Техника приёма и передач мяча сверху учет. Изучение техники приёма и передач мяча снизу.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
15	Совершенствование техники приёма и передач мяча снизу.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
16	Техника приёма и передач мяча снизу учет. Изучение техники нижней прямой подачи.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Практическое занятие	Зачётная работа. Оценка техники передачи мяча двумя руками снизу.
17	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
18	Техника нижней прямой подачи Учет	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники нижней прямой подачи (3–6 м.)
19	Изучение техники прямого	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка,

	нападающего удара.	сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку.		стойки.
20	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
21	Техника прямого нападающего удара учет. Изучение основных тактик игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу в парах. Прямой нападающий удар через сетку Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники прямого нападающего удара.
22	Совершенствование основных тактик игры. Освоение тактики игры учет.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Практическое занятие	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, стойки.
23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам.	Практическое занятие	
Раздел «Баскетбол» - 20 часов				
24	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История возникновения и правила игры.	Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. История возникновения баскетбола. Терминология баскетбола.	Лекция.	Баскетбольные мячи.
25	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
26	Изучение техники	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.

	ловли и передачи мяча на месте.	двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			
27	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники приёма и передачи мяча на месте.	Стойки, баскетбольные мячи.
28	Изучение техники ловли и передачи мяча в движение.	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
29	Техника ловли и передачи мяча в движение учт. Техника ведения мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в движении в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники приёма и передачи мяча в движение.	Стойки, баскетбольные мячи.
30	Техника ведения мяча с изменением направления.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Практическое занятие		Стойки, баскетбольные мячи.
31	Техника ведения мяча учет. Техника бросков	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в	Контрольный урок	Зачётная работа. Оценка техники ведения мяча в движении с	Стойки, баскетбольные мячи.

	Мяч.	квадрате. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	изменением скорости.	
32	Техника бросков мяча отскоком от щита	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
33	Изучение техники индивидуальной защиты.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Стойка и передвижения в защите. Вырывание и выбивание мяча в парах. Игра в мини- баскетбол.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
34	Индивидуальная техника защиты учет	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча в парах	Контрольный урок	Зачётная работа Стойки, баскетбольные мячи.
35	Тактика позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
36	Штрафной бросок.	Стойка и передвижения игрока. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Контрольный урок.	Зачётная работа. Оценка тактических действий в процессе игры. Стойки, баскетбольные мячи.

37	Бросок мяча в движении одной рукой от плена с сопротивлением. Штрафной бросок.	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
38	Передача мяча в тройках со сменой места.	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок.	Зачётная работа. Оценка тактических действий в процессе игры.
39	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
40	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам баскетбола.	Практическое занятие	Стойки, баскетбольные мячи.
Раздел «Лыжная подготовка»- 13 часов				
41	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника конькового хода. Скользящий шаг.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Лекция, практическое занятие.	Лыжи, лыжные палки.
42	Полпеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
43	Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
44	Одновременный двухшажный ход на результат.	Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.

45	Коньковый ход. Коньковый ход без палок..	Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
46	Коньковый ход без палок по пересеченной местности	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
47	Коньковый ход без палок в небольшой уклон	Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
48	Спуск в высокой стойке.. Подъём «ёлочкой».	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
49	Горможение «шугом». Игры на	Постановка палки на снег и приложению усилия при	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.

	лыжах.	отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок колышами назад в одновременном двухшажном ходе		
50	Игры на лыжах «эстафеты» Непрерывное передвижение.	<p>Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок колышами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».</p> <p>Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок колышами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».</p>	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.
51	Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Попеременный двухшажный ход на результат	<p>Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок колышами назад в одновременном двухшажном ходе</p> <p>Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом».</p>	Практическое занятие	Лыжи, лыжные палки.

Раздел «Гимнастика»- 15 часов

	Упражнений. Повороты в движении направо, налево.	Развитие силовых способностей			
53	Опорный прыжок, строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.	
54	Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.	
55	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Контрольный урок	Зачетная работа - выполнение опорного прыжка.	Гимнастические маты, гимнастический «козёл», гимнастические палки, медицинболы.
56	Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Выполнение подтягивания в висе.	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Гимнастические маты, гимнастические палки, медицинболы.	
57	Акробатика Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного	Контрольный урок	Зачетная работа – выполнение акробатических упражнений.	Гимнастические маты, гимнастические палки, медицинболы.
58	Прыжок ноги врозь	ОРУ без предметов и с предметами.	Практическое		Гимнастические

	(коэф в ширину), высота 100-110 см). ОРУ с обручем.	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	занятие	маты, гимнастический мостик, гимнастические палки, медицинболы.
59	ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
60	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
61	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках Два кувырка вперед слитно. «Мост»	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
62	Комбинации из разученных элементов.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
63	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Практическое занятие	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, медицинболы.
Раздел «Лёгкая атлетика» - 10 часов.				
64	Овладение техникой прыжка в высоту.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Практическое занятие	Стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, маты для прыжков в высоту.
65	Челночный бег. ОФП. Развитие гибкости.	Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных качеств.	Контрольный урок	Зачёт в форме практического теста «Челночный бег». 10 раз по 5 м
66	Бег на средние	Бег в равномерном темпе. Бег 2000	Контрольный	М:-3000м секундомер

	дистанции Норматив ГТО	м. ОРУ. Развитие выносливости	урок	Д-2000м	
67	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Норматив ГТО	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Контрольный урок	Зачёт в форме практической работы - бег 60 метров: мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4; девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6.	секундомер, эстафетные палочки
68	Преодоление полосы препятствий	Развитие быстроты, координационных способностей и силы воли.	Резерв		секундомер

ЛИТЕРАТУРА

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыгин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыгин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
10. Круглыгин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыгин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
11. Круглыгин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыгин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

12. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
13. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. — Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
14. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с. образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. — 25-е изд., перераб. и дополн. — М. : Советский спорт, 2014. — 224 с. : ил.
15. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. — М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.с.
16. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
17. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.. Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
18. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
19. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.
20. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumspor.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
5. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5. Мяч баскетбольный №7 массовый
6. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
7. Мяч баскетбольный №5 массовый
8. Мяч футбольный №4 массовый
9. Мяч футбольный №5 массовый
10. Мяч футбольный №5 для соревнований
11. Насос для накачивания мячей с иглой

12. Жилетки игровые

13. Конус игровой

Гимнастика

14. Скамейка гимнастическая

15. Комплект матов гимнастических №2

16. Мостик гимнастический подкидной

17. Кронштейн навесной для канатов

18. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)

19 Перекладина гимнастическая пристенная

20. Коврик гимнастический

21. Палка гимнастическая №3

22. Обруч гимнастический №2

23. Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

24. Стойки для прыжков в высоту (комплект)

25. Мяч для метания

Общефизическая подготовка

26. Перекладина навесная универсальная

27. Брусья разновысокие

Лыжный спорт

28. Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Лапта

29. Бита

40. Теннисный мяч

41. Сантиметр мерный

Прочее

42. Аптечка медицинская

43. Сетка заградительная

Приложение 1

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

Дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка 5 (отлично)

Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.

4 (хорошо)

Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.

3 (удовлетворительно)

Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.

не зачтено 2 (неудовлетворительно)

При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

1 (единица) Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки. При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами. При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, выбранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»: Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять

упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам. Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»: 4 Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

1. Бег 3х10м с мячом (с). 2. Бег 100 м (с). 3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с). 4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий). 5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»: 1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с). 2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий). 3. Бросок мяча в движении после ведения. 4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»: 1. Наклон вперед из положения сидя (см). 2. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с). 3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы). 4. Опорный прыжок (баллы). Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»: 1. Бег на короткие дистанции (с). 2. Прыжок в длину с места или разбега (см). 3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий). 4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лыжная подготовка»: Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений. Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов). Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации: 1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.). 2. Спуск со склонов (баллы). 3. Преодоление подъёмов (баллы). 4. Комплексная эстафета (мин)

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Городки»): 1. Челночный бег 5 * 10 м (с). 2. Выбивание 10 фигур (баллы). 3. Выбивание 15 фигур с полу – коня (баллы).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

- Степень освоения спортивных игр. 5 Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"