

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина города
Димитровграда Ульяновской области

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей валеологического цикла
протокол от 29.08.2022 № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
_____ И. В. Тергалинская
30.08.2022

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
11 класс**

Составитель: Бадыков М.Ф.,

учитель физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 11 КЛАССОВ

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 11 классов МБОУ Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413;
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МБОУ Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина;
- Рабочие программы физическая культура учащихся 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха 2019г.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной: В рабочей программе нет отличий от примерной программы.

УМК рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Учебно-методический комплекс учителя: Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014;, 2021г)

Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа

В учебном плане МБОУ Лицей № 25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина предусмотрено для изучения физической культуры в 11 классе 99 часов (33 недели по 3 часа в неделю). В случае карантина, низкой температуры воздуха, других чрезвычайных ситуациях техногенного характера часы учебной программы будут реализованы дистанционно.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Личностные результаты

- # воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- # формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; # готовность к служению Отечеству, его защите;
- # сформированности мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- # сформированности основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- # толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; # навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- # умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- # умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- # владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- # готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- # умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; # умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- # владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- # владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний **учащиеся должны уметь объяснять**: # роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; # роль и значение занятий физической

культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

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

Соблюдать правила: # личной гигиены и закаливания организма; # организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; # культуры поведения и взаимодействия во время коллективных соревнований и занятий. # профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; # экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять: # самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; # контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; # приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; # приёмы массажа и самомассажа; # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; # судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять: # индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; # планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять: # уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; # эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; # дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

• **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100м, сек	14,3	17,5
	Бег 30м, сек	4,8	5,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса, кол-во раз	12	----
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	----	30
Выносливость	Бег 2000 м, мин. сек	13,30	10.00
	Бег 3000м, мин. сек		
Координация движения	Челночный бег 3x10м, сек.	7,5	8,7

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности: # в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки); # в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши); # в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены: Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Отставания по программе за прошлый учебный год будут ликвидированы в разделе легкой атлетики, кроссовой подготовки и включены темы программного материала, не пройденного в прошлом учебном году.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы

содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. **Основы профилактики вредных привычек** средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и

веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Кроссовая подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий 1-3 км, шестиминутный бег.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	23
1.3	Спортивные игры (волейбол)	20

1.4	ОФП	11
1.5	Легкая атлетика	18
1.6	Кроссовая подготовка	15
2	Компонент образовательного учреждения	12
2.1	Элементы спортивных игр (баскетбол)	5
2.2	Элементы спортивных игр (волейбол)	4
2.3	Кроссовая подготовка	3
	Итого	99

В Лице № 25 в компоненте образовательного учреждения 11 классах: лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, гимнастика заменена спортивными играми (волейбол, баскетбол – увеличено количество часов). Так как в лицее нет технической базы для проведения уроков гимнастики – во 2-ом триместре; то в 11 классах гимнастика заменена спортивными играми (волейбол, баскетбол – увеличено количество часов).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 11 КЛАСС.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I	Раздел: лёгкая атлетика 10 часов	10	
	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег; челночный бег 3 x 10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Спринтерский бег 30м; эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Бег, прыжки в длину с разбег. Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Бег 100м, прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	Прыжок в длину, метание мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Метание гранаты, бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Метание гранаты, бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
II	Раздел: кроссовая подготовка 5 часа	5	
	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Бег по пересечённой местности; Шестиминутный бег	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Бег 3000м и 2000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое</i>	1	https://www.gto.ru/

	<i>движения, их социальная направленность и формы организации.*</i>		
III	Раздел: волейбол 24 час	24	
	Инструктаж по ТБ. по волейболу: передачи, приём мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Передачи, приём мяча, нападающий удар.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Передачи, приём мяча, нападающий удар. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Тактические действия: нападающий удар-блок-приём мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Передачи, приём мяча, нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Прямой нападающий удар; проверка Д\З.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающего удара. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	Передача сверху двумя руками в парах. <i>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающий удар; подачи мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающий удар; блокирование; подачи мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающий удар; блокирование; подачи мяча	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Нападающий удар; блокирование; подачи. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	https://www.gto.ru/
	Тактические действия в нападении и защите. <i>Основные формы и виды физических упражнений.*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Волейбол- зачётная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
IV	Раздел: баскетбол 12 часов	12	
	1. Инструктаж по ТБ. по баскетболу; бросок мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	2-3.Ведение, передачи, броски мяча; Проверка Д\З. <i>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	4-5.: Ведение, передачи, броски мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	6-7. Тактические действия в защите .Подготовка к сдаче норм ГТО	2	https://www.gto.ru/
	8. Штрафные броски. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	9-10. Тактические действия в нападении и защите. <i>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	11, 12.Ведение,броски мяча с сопротивлением; зачётная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
V	Раздел: Кроссовая подготовка + О.Ф.П. – 24 часов.	24	

	1. Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	2. Бег 4 мин. О.Ф.П. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	3 Бег 12 мин. по пересечённой местности. <i>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	4 Бег 5 минут О.Ф.П. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	5. Бег по пересечённой местности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	6 Бег 6 мин. О.Ф.П. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	7 Бег 15 мин. по пересечённой местности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	8 Бег. О.Ф.П. на развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	9 Бег с преодолением горизонтальных препятствий. <i>Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	10 Шестиминутный бег О.Ф.П , «Стрейчинг»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	11 Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	12 Бег; О.Ф.П- упражнение на силу ,координацию движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	13.Бег по пересечённой местности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	14.Бег 4 мин..О.Ф.П. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	15 Бег с преодолением горизонтальных препятствий. <i>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	16 Бег; О.Ф.П- упражнение на развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	17 Бег 1 км с преодолением горизонтальных препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	18. Бег; О.Ф.П	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	19 Бег 2 км с преодолением горизонтальных препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	20 Бег с ускорениями на отрезках; О.Ф.П.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	21 Шестиминутный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	22.Бег 25 мин. по пересечённой местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	23 Бег 6 минут. О.Ф.П. <i>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	24. Контрольный Бег 3-2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru

			/subject/9/
IV	Раздел: баскетбол - 16 часов	16	
	1-2. Инструктаж по ТБ. Ведение, броски мяча с сопротивлением	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	3-4. Ведение с сопротивлением, броски мяча, штрафные броски	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	5-6 Ведение, броски мяча с сопротивлением, штрафные броски. <i>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.*</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	7-8. Штрафные броски; индивидуальные действия в защите; бросок мяча в прыжке	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	9-10. Штрафные броски; индивидуальные действия в защите	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	11-12. Индивидуальные действия в защите и нападении	2	https://www.gto.ru/
	13. Баскетбол: Зонная система защиты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	14-15 Тактические действия в нападении «Быстрым прорывом»	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	16. Тактические действия в защите и нападении в игре. <i>Закаливание- воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
V	Раздел: лёгкая атлетика	8	
	1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	2 Тестирование: бег 30м, челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	3. Прыжки в длину с разбега; бег 100м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	4. Прыжки в длину; бег 100 м; эстафетный бег. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	5 Прыжки в длину с разбега; метание мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	6. Бег, метание; игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	7. Метание гранаты; игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://www.gto.ru/
	8. Бег 2-3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Ведение дневника контроля собственного физического состояния.*</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого: количество часов за год	99	

**реализация модуля рабочей программы по воспитательной работе «Школьный урок»*

Тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Тема урока и № урока по теме	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
							план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Лёгкая атлетика (10 часов)									
1	1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег 30 м. (1ч)	Вводный	Низкий старт, бег 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Тестирование ебег 30 м	Бег до 2 км; п Техника низкого старта-теория; прыжки через скакалку 300 раз. юноши подтягивание: девушки упр. на пресс; прыжки в длину с места. Техника прыжка в длину способом "Согнув ноги"-теория.	2.09		
2	2-3 Спринтерский бег, эстафетный бег. (2ч)	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 1000 - 2000м. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		5.09		
3	4 -5 Бег 100м, прыжки в длину с разбега. <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.*</i> (2ч)	Совершенствование ЗУН Изучение нового материала	Низкий старт 100м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 1000 - 2000м		Текущий		9.09		
4	6. Бег 100 м(К), прыжки в длину с разбега; эстафетный бег. (1ч)	Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		12.09		
5									
6							<u>Мальчики</u> – 13.5-14,0-14,3 <u>Девочки</u> – 16.5-17,0-17,5		13.09

7	7. Прыжок в длину (К), челночный бег., метание мяча (1ч)	Контрольный	Прыжок в длину на результат. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Мальчики – 450-420-410 Девочки – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см		16.09		
8	8 - 9 Метание мяча, челночный бег. (2ч)	Комплексный	Метание гранаты из различных положений Челночный бег. Бег до 2-3км. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		19.09		
9						Техника метания Мяча, гранаты.	20.09		
10	10.Метание мяча (К), бег (1ч)	Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Бег до 2-3км. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Мальчики – - 32 -28-26м Девочки – - 21-18- 13 м	Техника метания гранаты с разбега на дальность-теория.	23.09		
Кроссовая подготовка (5 часа)									
11	1-2 Бег по пересечённой местности.	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1 км (К).			Бег до 3 км. п.32. Оздоровительный бег стр.202-205. Техника бега на длинные дистанции и финиширование.	26.09		
12	Бег 1 км(К). (2ч)						27.09		
13	3-4 Бег по пересечённой местности (2ч)						30.09		
14		Совершенствование ЗУН	Шестиминутный бег (К) Подготовка к сдаче норм ГТО.				3.10		
15	5 Бег по пересечённой местности. Современное олимпийское и физкультурн	Контрольный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать препятствие	Мальчики 3км – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; Девочки 2км – «5» -10.10; «4» - 11.00; «3» - 12.00;		4.10		

	<i>о-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.* (1ч)</i>							
			Волейбол (24 часов)					
16	1-2 Инструктаж по ТБ. Волейбол: передачи мяча сверху, снизу (2ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий	Инструктаж по технике безопасности. ;история возникновения волейбола; упр. на пресс 50 раз.	7.10	
17							17.10	
18	3-4	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар, блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку до 200раз.	18.10	
19	Передачи, приём мяча, нападающий удар. (2ч)		Подготовка к сдаче норм ГТО.				21.10	
20	5,6 Приём мяча снизу после подачи, нападающего удара.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар, блокирование		Текущий		24.10	
21	Передача мяча над собой сверху(К) <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*</i>	Контрольный	<u>Передача мяча над собой сверху (на оценку кол-во раз).</u> <u>Двусторонняя игра.</u>		Уметь: выполнять нападающий удар после передачи из 3-й зоны		Д-15-12-10раз Юн-20-15-12	Прыжки в длину с места. Юноши: подтягивание , девушки: упр. на пресс;

	(2ч)						
22	7 Тактические действия: нападающий удар-блок-приём мяча (К)	Совершенство ание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча снизу перед собой Работа в тройках: нападающий удар-блок-приём мяча. <u>Двусторонняя игра.</u>		Текущий		27.10
23	8 Передачи, приём мяча, нападающий удар. (1ч)	Контрольный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча снизу перед собой (на оц. кол-во раз) Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Д-15-12-10раз Юн-20-15-12		28.10
24	9-10 Прямой нападающий удар;	Совершенство ания	Проверка ДЗ прыжки в длину с места Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Уч. игра развитие координационных способностей.		Д.-180-170-160 см Юн.-230-220-210 см		31.10
25	проверка Д\З. (2ч)	Совершенство ания	Проверка ДЗ упр. на пресс(д) подтягивание (юн). Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Д.-21-16-12р Юн.-12-10-6		1.11
26	11 Нападающий удар-приём мяча; подачи мяча.	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча, передачи после подач в зону 3-2-4. с последующим нападающим ударом. Одиночное блокирование. Подачи мяча в зону: 6 и 5.передачи после подач в Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в группировке 20-30 раз; прыжки через скакалку за минуту.	7.11
27	(1ч) 12. Передача сверху двумя руками в парах(К). (1ч) <i>Способы индивидуальной организации планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями и.*</i>	Контрольный	Передача сверху двумя руками в парах (на оценку) Кол-во непрерывных передач	Расстояние 6 м друг от друга, высота передачи 3-4 м	18-16-14 раз		8.11

28	13 -14 Нападающий удар; подачи мяча по зонам	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча, передачи после подач в зону 3-2-4. с последующим нападающим ударом. Одиночное блокирование. Подачи мяча в зону: 6 и 5. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <u>На оценку: нападающий удар через сетку</u> . Приём мяча от сетки. Подготовка к сдаче норм ГТО.		<u>Текущий</u> На оценку: нападающий удар через сетку <u>По технике выполнения</u> я	п.19. Нападающий удар стр.86-88; прыжки через скакалку 200 раз.	11.11	
29	(1ч) Нападающий удар через сетку(К) (1ч)	Контрольный					14.11	
30	15-16 Нападающий удар;	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Приём мяча, передачи после подач в зону 3-2-4. с последующим нападающим ударом. Одиночное блокирование. Подачи мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Приём мяча от сетки	Уметь: Выполнять нападающий удар после паса из 3 зоны; подавать точные подачи в зоны 6, 5, 1.	Текущий	п.19 Техника защитных действий-блокирование стр.88-90; прыжки через скакалку 300 раз.	15.11	
31	блокирование ; подачи мяча. (2ч)						Текущий	18.11
32	17-18. Нападающий удар; блокирование ; подачи мяча. (2ч)	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча от сетки с последующей передачей через сетку (работа 3чел.+3чел.). Групповое блокирование. Приём верхней подачи. Учебная игра		Текущий	Блокирование нападающего удара-теория; упражнение на гибкость.	28.11	
33							Текущий	29.11
34	19-20 Нападающий удар; блокирование ; подачи мяча на оценку (2ч)	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча от сетки с последующей передачей через сетку (работа 3чел.+3чел.). Групповое блокирование. Подачи по зонам. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия	Текущий	Жестикуляция в судействе игры волейбола; прыжки через скакалку 350 раз..	2.12	
35		Контрольный	Подачи (верхние и нижние) по зонам. Учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.				На точность подач	5.12
36	21-22 Тактические действия в нападении и защите (2ч)	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю,3-ю зоны; групповое блокирование; верхняя прямая подача. Учебная игра.		Текущий		6.12	
37	Основные формы и виды физических упражнений.*	Контрольный	<u>Д\3 прыжки через скакалку за 1 мин.(оценка кол-во раз)</u> Подготовка к сдаче норм ГТО.				Девушки: 140-128-118 Юноши: 130-125-110	9.12

38	23-24 Нападение через 2-3 зоны,		Нападение через 2-3 зоны, блокирование; уч. игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.				12.12	
39	блокирован ие; волейбол- зачётная игра. (2ч)	Контрольный	<u>Двусторонняя игра на оценку.</u> Нападение через 2-ю,3-ю зоны; групповое блокирование; верхняя прямая подача. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Оценить взаимодейс твие игроков в игре.		13.12	
			Баскетбол	12 часов.				
40	1. Инструктаж по ТБ. Баскетбол- передачи, броски, уч. игра. (1ч)	Комбинирован ный	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Штрафные броски. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	История возникновени я баскетбола; выпрыгивание из полного приседа вверх 2x20 раз.	16.12	
41	2-3. Ведение, передачи, броски мяча.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Челночный бег с ведением мяча. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. <u>ДЗ прыжки в длину с места (оценка)</u> <u>ДЗ отжимание от пола</u> Подготовка к сдаче норм ГТО.		Девушки: 200-185- 175 Юноши: 220-215- 205	Прыжки в длину с места; подтягивание из виса; упр. на пресс; прыжки через скакалку 200 раз;	19.12	
42	Проверка ДЗ. (2ч)				Девушки: 11-8-5 раз Юноши: 30-25-20 раз	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в группировке 20-30 раз.	20.12	
43	4-5 Ведение, передачи, броски мяча.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Штрафные броски Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	Техника выполнения штрафного броска; упражнение для мышц спины.	23.12	
44	(2ч)					26.12		
45	6,7 Броски мяча с места (К).	Контрольный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. <u>Броски мяча с места (на оценку).</u> Зонная защита. Штрафные броски Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические	По технике выполнени я	Техника штрафных бросков и за что они	27.12	

			качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	действия		назначаются-правила.		
46	Тактические действия в защите (2ч)	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		Текущий	Правила игры "Баскетбол"; упражнение на пресс 40 раз.	30.12.22	
47	8 Штрафные броски (К). (1ч)	Контрольный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Штрафные броски (на оценку из 10 бросков). Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		Юноши: 4-3-2 раза Девушки: 3-2-1 раз		9.01.23	
48	9-10	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	Жестикуляция в судействе; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x10 раз.	10.01	
49	Тактические действия в нападении и защите: «Зонная защита» (2ч) <i>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).*</i>						13.01	
50	11-12	Контрольный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Оценить в игре технические и тактические действия	Жестикуляция в судействе; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x10 раз.	16.01	
51	Ведение, броски мяча с сопротивлением. Зачётная игра (2ч)						17.01	
Кроссовая подготовка + О.Ф.П. – 24 часов.								

52	1. Инструктаж по ТБ Бег по пересечённой местности 10 мин. (1ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь бежать в равномерном темпе юноши -25 минут; девушки до 20 минут преодолевать препятствие	Текущий	Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовкой Техника бега на длинные дистанции.	20.01	
53	2. Бег 4 минут. О.Ф.П (1ч)	Комплексный	Бег 4 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. О.Ф.П.- работа по станциям. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды		Текущий	Понятия общей физической подготовленности; дать определение физическим качествам.	23.01	
54	3 Бег по пересечённой местности 12 минут. (1ч) <i>Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.*</i>		Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		24.01	
55	4. Бег 5 мин. О.Ф.П (1ч)		Бег 5 минут. Прыжки и многоскоки, метание набивных мячей из различных и.п.; упр. на силу. Развитие скоростно-силовых способностей. Роль физ- культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		Текущий		27.01	
56	5. Бег по пересечённой местности. (1ч)	Комплексный	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		30.01	
57	6 Бег 6 мин. О.Ф.П (1ч)	Совершенствование ЗУН	Бег 6 минут. Прыжки и многоскоки, метание набивных мячей из различных и.п.; упр. на силу. Развитие скоростно-силовых способностей. Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.		Текущий		31.01	
58	7 Бег по пересечённой		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры			П.13 Способы регулирования	3.02	

	местности 15 мин. (1ч)		(волейбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.			я массы тела человека стр.50-53;упражнения с гантелями.		
59	8 Бег. О.Ф.П-упр.на развитие скоростно-силовых качеств (1ч)		Бег 6 мин. О.Р.У. с гантелями. Эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорениями-3 раза x 50 м. Упр. на растяжку. Игра(баскетбол). Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		6.02	
60	9 Бег по пересечённой местности. (1ч) <i>Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.</i> *		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости.		Текущий	п. 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений стр.57; Оздоровительный бег до 1км; юн.- подтягивание из виса; приседание до 40раз; упр. – для мышц спины; упр. – для пресса; прыжки через скакалку; отжимание в упоре лёжа.	7.02	
61	10 Бег, О.Ф.П - «Стрейчинг» (1ч)	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ЗУН: упражнение на развитие гибкости «Стрейчинг»		Текущий		10.02	
62	11 Бег 20 минут с преодоление горизонтальных препятствий. (1ч)		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	п.32. Оздоровительный бег стр.202-205.	13.02	
63	12 Бег; О.Ф.П-упр. на силу, координацию	Контрольный	Бег 4 мин. О.Р.У. с гантелями. Варианты челночного бега; бег с преодолением препятствий 4 мин. Прыжки через скакалку. О.Ф.П.- работа по станциям. Проверка ДЗ упр. на пресс(д) подтягивание (юн).		Д.-25-20-15р Юн.-12-10-6		14.02	

	движений. (1ч)		Развитие координационных способностей					
64	13.Бег по пересечённой местности 20 минут (1ч)	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		17.02	
65	14. Бег 4 минуты; О.Ф.П (1ч)		Бег 4 мин. О.Р.У. с гантелями. Варианты челночного бега; бег с преодолением препятствий 4 мин. Прыжки через скакалку;гимн.скамейку О.Ф.П.- работа по станциям.		Текущий		27.02	
66	15 Бег с преодолением горизонтальных препятствий. (1ч) <i>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.*</i>		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		28.02	
67	16 Бег; О.Ф.П-упр. на развитие скоростно-силовых качеств (1ч)	Комплексный	Бег 6 минут. Прыжки и многоскоки, метание набивных мячей из различных и.п.; упр. на силу. Развитие скоростно-силовых способностей. <u>Д\З прыжки через скакалку за 1 мин.(оценка кол-во раз).</u> Подготовка к сдаче норм ГТО.		Девушки: 140-128-118 Юноши: 130-125-110	П.8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физ. упражнениями ...стр.33.	3.03	
68	17 Бег 1 км с преодолением горизонтальных препятствий (К)		Бег 1 км с преодолением горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий		6.03	

	(1ч)							
69	18. Бег; О.Ф.П (1ч)		Бег 4 мин. О.Р.У. с гантелями. Варианты челночного бега; бег с преодолением препятствий 4 мин. Прыжки через скакалку; гимн. скамейку О.Ф.П.- работа по станциям.		Текущий	Бег в равномерном темпе 10 минут	7.03	
70	19 Бег 2 км преодоление м горизонтальных препятствий (1ч)		Бег 2км. с преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).		Текущий		10.03	
71	20 Бег с ускорениями; О.Ф.П (1ч)		Бег 6 мин. О.Р.У. с гантелями. Эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорениями-3 раза x 50 м. игра(баскетбол). Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	П.13 Способы регулирования массы тела человека стр.50-53; упражнения с гантелями.	13.03	
72	21 Шестиминутный бег(К) (1ч)	Контрольный	Шестиминутный бег; эстафеты, п\ игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.		М.-1500-1300-1100 Д.-1300-1050-900		17.03	
73	22.Бег по пересечённой местности 25 минут (1ч)		Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	П. 16. Современное олимпийской и физкультурно-массовое движение...стр .60; упр. на пресс40раз.	20.03	
74	23 Бег 6 мин.; О.Ф.П (1ч) Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия.*		Бег 6 минут. Прыжки и многоскоки, метание набивных мячей из различных и.п.; упр. на силу. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		21.03	

75	24. Контрольный Бег 3-2 км (1ч)	Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. <u>Мальчики</u> – 13,50;14,50;15,50 <u>Девочки</u> – 10,10; 11,30;12,00 Подготовка к сдаче норм ГТО.		Бег <u>М</u> –3000м <u>Д</u> .- 2000м		24.03	
			Баскетбол 16 часов					
76	1-2 <u>Инструктаж по ТБ</u> -баскетбол. Ведение мяча, броски с сопротивлением м. (2ч)	Совершенствование ЗУН	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Самоконтроль и дозирование нагрузки	27.03	
77	Ведение мяча, броски с сопротивлением м. (2ч)						28.03	
78	3-4. Ведение с сопротивлением м; штрафные броски (2ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Штрафные броски. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь: судить игру, комплектовать команду, подготовить место для занятий.	Текущий	юн. – подтягивание из виса; упр на пресс 30 раз	31.03	
79	Ведение с сопротивлением м; штрафные броски (2ч)							3.04
80	5-6 Ведение, броски с сопротивлением м; штрафные броски. (2ч)	Совершенствование ЗУН			Текущий		4.04	
81	<i>Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.*</i>							7.04

82	7-8 Штрафные броски; индивидуальные действия в защите.	7.Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке(У). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Оценка техники броска в прыжке	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки через скакалку до 200раз.	17.04	
83	Бросок мяча в прыжке (К). (2ч)	8.Контрольный					18.04	
84	9-10 Штрафные броски; индивидуальные действия в защите.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Оценка техники выполнения штрафного броска	Правила игры "Баскетбол"; упражнение на пресс 40 раз. п.17. Техника защитных действий...стр.7	21.04	
85	Индивидуальные действия в защите. (2ч)						24.04	
86	11-12 Индивидуальные действия в защите и нападении.	Контрольный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон (У). Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Оценить игру уч-ся.	1; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 15 раз.	25.04	
87	(2ч)						28.04	

88	13. Баскетбол: зональная система защиты.(1ч)	Совершенствов ание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зональная защита. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь: судить игру, комплектовать команду, подготовить место для занятий.	Текущий	Самоконтроль и дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях; юн. – подтягивание из виса; упр на пресс 30 раз. Жестикулация в судействе; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3х10 раз..	5.05	
89	14,15 Тактические действия в нападении «Быстрым прорывом»	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Челночный бег с ведением мяча. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. ДЗ прыжки в длину с места (оценка) ДЗ отжимание от пола. Подготовка к сдаче ГТО.		Девушки: 200-185-175 Юноши: 220-215-205		12.05	
90	(2ч)	Совершенствование ЗУН			Девушки: 11-8-5 раз Юноши: 30-25-20 раз		15.05	
91	16. Тактические действия в защите и нападении во время игры (К). (1ч) <i>Закаливание-воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.*</i>	Контрольный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Тактические действия в защите и нападении во время игры (К). Развитие скоростных качеств		Оценить игру уч-ся.	16.05		
			Лёгкая атлетика	10 часов.				
92	1. Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег 30 м (1ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Текущий	Техника бега на короткие дистанции; прыжки через скакалку 300 раз. юн. – подтягива	19.05	
93	2 Тестирование бег 30 м; челночный	Комплексный	Низкий старт, бег 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование		Текущий		22.05	

	бег.(1ч)		нагрузки при занятиях бегом.			ние из виса; упр на пресс 30 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
94	3 Прыжки в длину, бег 100 м (1ч)	Комплексный	Низкий старт, бег 100м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег до 2000м		Текущий		23.05	
95	4 Прыжки в длину, бег 100 м (К) (1ч) <i>Организация и планирование самостоятел ьных занятий физическими упражнениям и (оздоровител ьной тренировки, утренней гимнастики и др.).*</i>	Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости	Бег 100 метров: Мальчики – 14,0-14,5-15,0 Девочки – 16.5-17,0-17,5	юн. – подтягива ние из виса; упр на пресс. Техника метания граны - теория; бег 10 м в равномерн ом темпе.	26.05	
96	5 Прыжки в длину с разбега(К) Метание мяча (1ч)	Контрольный	Прыжок в длину на результат. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		Мальчики – 450-420-410 Девочки – 380 см-360- 340		29.05	
97	6 Бег, метание гранаты (К) Игры (1ч)	ЗАЧЁТ	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. Девушки-упр. на пресс Юноши –подтягивание из виса		Д.- ЮН. -		30.05	

98	7 метание гранат(К), игры (1ч)	<u>ЗАЧЁТ</u>	<u>Метание гранаты</u> из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Игра «Русская лапта» Развитие скоростно-силовых качеств		<u>Мальчики</u> – 32 м- 26м- 22м <u>Девочки</u> – 18 м- 13м- 11м	Бег по пересечённ ой местности 20 минут.		
99	8 Бег 2 км (К) (1ч) <i>Ведение дневника контроля собственного физического состояния.*</i>	<u>ЗАЧЁТ</u>	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 2000м – девушки. Бег 3000м - юноши					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ П/П	Наименование материально-технического оснащения	Необход имое кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы (В.И.Лях; М.Я. Виленский) входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре(базовый уровень)		
3	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
4	Примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
5	Рабочие программы по физической культуре	Д	
6	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников(Физическая культура 8,9классы под редакцией В.И.Ляха; М.Я. ВиленскогоМ.:Просвещение,2013;Под редакцией В.И.Ляха 8-9кл.,10-11 классы М: Просвещение 2014г .), рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
7	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разно уровневых тематических заданий, дидактических карточек
8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1	Технические средства обучения		
1.1	Компьютер	Д	Устаревшая модель, только напечатания текста и таблиц
1.2	Принтер лазерный	Д	
1.3	Ноутбук	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Перекладина навесная	Г	
2.3	Скамейка гимнастическая	Г	

2.4	Наклонная доска	Г	Для лазанья
2.5	Гантели	Г	
2.6	Коврик гимнастический	К	
2.7	Маты гимнастические	Г	
2.8	Додянки	Г	
2.9	Мяч набивной (2 кг)	Г	
2.10	Мяч малый (теннисный)	Г	
2.11	Скакалка гимнастическая	К	
2.12	Палка гимнастическая	К	
2.13	Обруч гимнастический	К	
2.14	Сумка для переноса мячей	Д	
Лёгкая атлетика			
2.15	Фишки для разметки	Г	
2.16	Рулетка измерительная (10, 20, 30 м)	Д	
2.18	Секундомер	Д	
2.20	Барьер	Г	
2.21	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
2.22	Комплект щитов с кольцами и сеткой	Д	
2.23	Мячи баскетбольные для мини -игры	Г	
2.24	Сумка для переноса и хранения мячей	Д	
2.25	Манишки игровые	Г	
2.26	Стойки волейбольные	Г	
2.27	Сетка волейбольная	Г	
2.28	Мячи волейбольные	Д	
2.29	Табло перекидное	Д	
2.30	Стойки универсальные для бадминтона	Д	
2.31	Сетка для бадминтона	Д	
2.32	Волан	Г	
2.33	Ракетка для бадминтона	К	
2.34	Насос для накачивания мячей	Д	
Лыжные гонки			
2.35	Лыжи	96 пар	
2.36	Лыжные палки	96 пар	
2.37	Ботинки	96 пар	
Средства первой помощи			
2.38	Аптечка медицинская	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Малый зал		
3.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)

3.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные полки, шкаф для одежды, шкаф для инвентаря.
3.5	Подсобные помещение для хранения инвентаря (лыжи) и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Сектор для метания мяча	Д	
4.4	Площадка игровая	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Лыжная трасса	Д	

Условны обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого уч-ся исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько уч-ся.

