

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Л.В. Смирнова

Приказ от 25.05.2020 № 51-у



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

по физической культуре для 11 «А» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Михайлова Анна Равилевна

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (ФК ГОС);
3. Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями) (далее – ФБУП-2004);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 10.04.2019 № 03-28-2905/19-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-

Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019/2020 учебный год»;

13. Основная образовательная программа среднего общего образования (ФК ГОС, ФБУП-2004) ГБОУ СОШ № 516 Невского района на 2020-2021 учебный год.

Целью физического воспитания в 11 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек

заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей и потребностей детей, особенностей работы школы, в нашей школе выбраны такие виды спорта как баскетбол.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю (102 часа за год) для 11 классов по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части «Комплексной программы по физической культуре 1-11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программ в нашей школе есть возможность выполнения вариативной части программы (наличие баскетбольных мячей), в базовой части программы лыжная подготовка заменяется кроссовой.

УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А.; «Комплексная программа физического воспитания: 1-11 классы», Москва: «Просвещение»

2. Лях В.И., Зданевич А.А., учебник «Физическая культура». 10-11 классы, Москва: «Просвещение»

3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-0>

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 11 класс школы:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

1) Знать:

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- современное Олимпийское и спортивно-массовое движения;
- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- основные формы и виды физических упражнений;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов;
- основные технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- психомышечная и психорегулирующая тренировки;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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, профилактика вредных привычек, ведения 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 над их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

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.

2) Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. самостоятельные занятия физическими упражнениями; контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной

направленности.

3) **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:** представлены требования, связанные с личностными чертами и мировоззренческими установками учащихся, ценностными ориентациями и практической значимостью образования в области физической культуры. Эти требования выходят за рамки учебного процесса и не подлежат непосредственной проверке.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 23 мин (мальчики) и до 20 мин (девочки); после быстрого разбега с 11—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать мяч с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать набивной мяч на дальность из различных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Система оценки по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Нормативы

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку	14,2 с	16,0 с
	Челночный бег 4х9м	9,5 с	10,4 с
Силовые	Прыжок в длину с места, см	240 см	205 см
	Сгибание рук в висе на	12 раз	16 раз

	высокой/низкой перекладине Бросок набивного мяча с места	790 см	580 см
К выносливости	Бег 2000 м Бег 3000 м	- 13,00 мин	10.00 мин -
К координации	Прыжки со скакалкой (1мин.)	140 раз	140 раз

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Характеристика коллектива 11«А» класса:

В классе обучается 25 человек из них 12 мальчиков, 13 девочек. За предыдущий учебный год класс показал отличные показатели уровня физической подготовленности, а также успеваемости по предмету. В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных способностей. Между обучающимися сложились ровные, дружественные отношения. В классе достаточно высокая физическая подготовка, дети с удовольствием ходят на уроки физической культуры. Это обусловило необходимость использования в работе разнообразных форм и методов работы.

Учебно – тематический план 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>на каждом уроке</i>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	18
1,5	Спортивные игры. Волейбол	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры. Баскетбол	21
	Резервное время	3
	ИТОГО:	102

Календарно-тематическое планирование
Предмет: физическая культура
Класс 11 «А» класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип / форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Планируемая дата проведения	Использование ИКТ
				Знает	Умеет			
Раздел 1								
Легкая атлетика								
1	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий по физической культуре.	1	Вводный	правила техники безопасности при занятиях по физической культуре	применять правила на уроках и в жизни	Вводный, опрос	02.09	Презентация «Инструктаж по технике безопасности».
2	Повторение. Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой. Старты, высокий, низкий до 30 м. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствованные ЗУН	правила техники безопасности при проведении занятий л/а	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий. Старты, высокий, низкий до 30 м	03.09	Презентация «Старты, высокий, низкий».
3	Низкий старт (бег 100м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенствованные ЗУН	биохимические основы бега	бегать с максимальной скоростью 100м	Текущий спринтерский бег	04.09	Презентация «Бег по дистанции до 100м»
4	Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Зачетный	правила выполнения основных движений при беге.	бегать с максимальной скоростью 100м	Зачет бег 100м	09.09	Презентация «Высокий старт, бег 100м».
5	Повторение. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Изучение нового материала	правила выполнения основных движений в прыжках с места	совершать прыжок в длину после быстрого разбега.	Текущий Прыжок в длину способом «прогнувшись»	10.09	Презентация «Прыжок в длину с разбега».

6	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Зачетный	правила выполнения основных движений в прыжках с места	совершать прыжок в длину после быстрого разбега.	Зачет Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов	11.09	Презентация «Прыжок в длину с разбега».	
7	Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	1	Совершенство ЗУН	правила выполнения основных движений в метании малого мяча	метать малым мячом на дальность с места, из различных положений.	Текущий	16.09	Презентация «Метание малого мяча»	
8	Метание малого мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	1	Усвоение ЗУН	правила выполнения основных движений в метании малого мяча	метать мяч на дальность	Текущий метание малого мяча	17.09	Презентация «Метание малого мяча»	
9	Метание набивного мяча 1кг, двумя руками из различных исходных положений с места (сидя, стоя)	1	Усвоение ЗУН	правила выполнения основных движений в метании набивного мяча	метать набивной мяч двумя руками различных положений.	Текущий метание набивного мяча	18.09	Презентация «Метание набивного мяча 1 кг»	
10 11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см.	2	Совершенство ЗУН	правила выполнения основных движений в прыжках в высоту	правильно отталкиваться ногами, проводить подбор разбега	Текущий прыжки в высоту	23.09 24.09	Презентация «Прыжки в высоту»	
Зачетный			Зачет Прыжки в высоту						
Раздел 2									
Кроссовая подготовка									
12 13 14	Повторение. Бег до (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	3	Совершенство ЗУН	понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе до 17мин.	Текущий Бег по пересеченной местности	25.09 30.09 01.10	Презентация.	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление	2	Совершенство	понятие о темпе	бегать в	Текущий	02.10	Презентация.	

16	препятствий. Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.		нствовани е ЗУН	упражнения	равномерном темпе до 20мин.	Бег по пересеченной местности	07.10	
17	Бег (2000м). Развитие выносливости	1	Зачетный	Знать: понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15мин.	Без учета времени	08.10	Презентация
Раздел 3 Баскетбол								
18	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Повороты, остановка, стойки и передвижения игроков. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материал а	Знать: правила баскетбола	Уметь: выполнять повороты, остановки, стойки и передвижени я в игре	Текущий повороты, остановка, стойки и передвижения игроков	09.10	Презентация Игра «Передал, садись»
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1	Комбини рованны й	Знать: правила баскетбола	Уметь: владеть мячом: держание, ловля и передача мяча на расстоянии	Текущий. ловля и передача мяча	14.10	Презентация Игра «Перестрелка».
20	Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	1	Комбини рованны й	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Передвижения игрока.	15.10	Презентация. Игра «Мяч среднему»
21 22	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	Комбини рованны й	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники ведения мяча в движении	16.10 21.10	Презентация. Игра «Гонка мячей по кругу»

23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	22.10	Презентация. Игра «Не дай мяч водящему»
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Комбинированной	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Передачи мяча двумя руками от груди	23.10	Презентация. Игра «Мяч капитану»
25							05.11	
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Комбинированной	Знать: правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	06.11	Презентация. Игра «Мини-баскетбол»
27							07.11	
Раздел 4								
Гимнастика с элементами акробатики								
28	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте.	1	Вводный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Опрос строевые упражнения.	11.11	Презентация «Перестроение из колонны в колонну»
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Совершенствованное ЗУН	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий строевые упражнения.	12.11	Презентация «Строевые упражнения»

30 31 32	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Развитие силовых способностей	3	Совершенство ЗУН	Знать: правила техники выполнения гимнастических упражнений	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий Упражнения в вися.	13.11 18.11 19.11	Презентация «Подтягивания в вися»
33	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	1	Зачетный	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Зачетный Подтягивания	20.11	Презентация «Подтягивания в вися»
Раздел 4.2								
Опорный прыжок								
34 35 36 37 38	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь»(д.).ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	5	Изучение нового материала Совершенство ЗУН	Знать: технику выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	25.11 26.11 27.11 02.12 03.12	Презентация Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь»(д.).
39	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Зачетный	Знать: технику выполнения прыжка	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Зачет Опорный прыжок	04.12	Презентация «Опорный прыжок»
40	Перекаты, кувырок вперед, назад. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	Разучивание нового материала	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять кувырок вперед, назад	Текущий перекаты, кувырок вперед, назад	09.12	Презентация «Кувырок вперед, назад»
41	Кувырки, стойка на лопатках, акробатический мостик. Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий кувырки, стойка на лопатках, мостик	10.12	Презентация «Стойка на лопатках».

42	Акробатический мостик (из положения, лежа на спине, стоя) Развитие силовых способностей	1	Комплексный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Уметь: выполнять акробатический мостик	Текущий акробатический мостик.	11.12	Презентация «Акробатический мостик».
43	Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов. Развитие силовых способностей	1	Зачетный	Знать: правила техники безопасности на уроках гимнастики	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	16.12	Презентация «Акробатическая комбинация из разученных гимнастических элементов».
44	Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствованное ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Текущий. совершенствование изученных элементов	17.12	Презентация «Полоса препятствий».
45	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	Комплексное Формирование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах	Текущий гимнастические упражнения	18.12	
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Развитие силовых способностей.	1	Комплексное формирование ЗУН	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Текущий упражнения с партнером	23.12	Презентация «Акробатика».

47 48	Силовая подготовка. Развитие силовых способностей	2	Комплексный	Знать: правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Уметь: работать упражнения без предметов и с предметами, в парах	Текущий.	24.12 25.12	Презентация «Силовая подготовка».
Раздел 5 Спортивные игры. Волейбол								
49	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий спортивными играми. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Прохождение нового материал	Знать: правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным играм	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Стойки и передвижения игрока	13.01	Презентация
50 51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	2	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Передача мяча сверху двумя руками	14.01 15.01	Презентация
52 53 54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	3	Комплексный Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	20.01 21.01 22.01	Презентация
55 56 57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	3	Совершенствование ЗУН Комплексный	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Прием мяча снизу двумя руками	27.01 28.01 29.01	Презентация
58 59 60	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	3	Совершенствование ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Нижняя прямая подача мяча.	03.02 04.02 05.02	Презентация

61	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплексный	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	10.02	Презентация
62 63 64 65 66	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	5	Совершенствованное ЗУН	Знать: правила игры в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	11.02 12.02 17.02 18.02 19.02	Презентация
Раздел 6 Баскетбол								
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача и броски мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Передача и броски мяча.	24.02	Презентация
68 69	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра.	2	Комбинированной	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	25.02 26.02	Презентация
70 71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Комбинированной	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	03.03 04.03	Презентация
72 73	Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	2	Комбинированной	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	05.03 10.03	Презентация
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	2	Комбинированной	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в	Текущий	11.03	Презентация

75	Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		й		баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	12.03	
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Комбинированной	Знать: правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	17.03	Презентация
77							18.03	
Раздел 7								
Кроссовая подготовка								
78	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Комбинированной	Знать: понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий Бег в равномерном темпе	19.03	Презентация
79	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствованная ЗУН	Знать: понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе	31.03	
80							01.04	
81	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствованная ЗУН	Знать: понятие о ритме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе	02.04	
82							07.04	
83	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенствованная ЗУН	Знать: понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе	08.04	
84							09.04	

85	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Совершенство ЗУН	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе	14.04	
86							15.04	
87	Бег (20 мин). ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2	Совершенство ЗУН	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий Бег в равномерном темпе	16.04	
88							21.04	
89	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Зачетный	Знать: правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 минут	Без учета времени	22.04	
Раздел 8								
Легкая атлетика								
90	Инструктаж по технике безопасности и охране труда при проведении занятий легкой атлетикой Старты, высокий, низкий до 30 м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенство ЗУН	Знать: правила техники безопасности при проведении занятий л/а	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий. Старты, высокий, низкий до 30 м	23.04	Презентация «Старты, высокий, низкий».
91	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60м. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенство ЗУН	Знать: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий. Бег 60 м	28.04	Презентация «Бег по дистанции до 60м.»
92	Высокий старт, бег 60м на результат. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств.	1	Зачетный	Знать: правильно выполнять основные движения при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 60м	Зачет. бег 60м	29.04	Презентация «Высокий старт, бег 60м».
93	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Совершенство ЗУН	Знать: правильно выполнять основные движения при беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий Челночный бег	30.04	Презентация « Челночный бег 3x10м»

94 95	Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Совершенство ЗУН Зачётный	Знать: правила выполнения основных движений в прыжках с места	Уметь: прыгать в длину с места и приземляться на две ноги.	Текущий Зачет прыжок в длину с места	05.05 06.05	Презентация «Прыжок в длину с места».
96 97	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	2	Совершенство ЗУН Зачётный	Знать: правила выполнения основных движений в метании малого мяча	Уметь: метать малым мячом на дальность с места, из различных положений.	Текущий Зачет метание малого мяча	07.05 12.05	Презентация «Метание малого мяча»
98 99	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» 30-40см	2	Совершенство ЗУН Зачётный	Знать: правила выполнения основных движений в прыжках в высоту	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Текущий Зачет прыжки в высоту	13.05 14.05	Презентация «Прыжки в высоту»
100 101 102	Резервное время. Спортивные игры	3					19.05 20.05 21.05	
Итого: 102 часа.								