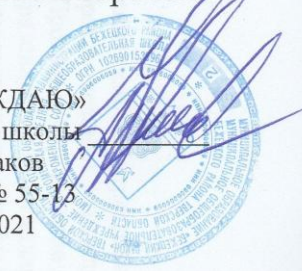


муниципальное общеобразовательное учреждение - Сукроменская
средняя общеобразовательная школа Бежецкого района Тверской
области

Принята на заседании
ШМО Протокол №1
от 30.08.2021

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе _____
Л. А. Путинцева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы _____
А.Б.Колпаков
Приказ № 55-13
От 30.08.2021



Рабочая программа по физической культуре
10 - 11 классы

Учитель: Шитов В.П.

2021 – 2022 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для 10 - 11 классов**

Образовательная область: физическая культура
Предмет: физическая культура

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2010), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы.

Рабочая программа для 10 - 11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ МОиН РФ от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. Приказ МОиН РФ от 9 марта 2004г. № 1312 «Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
4. Приказ МОиН РФ от 09.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МОиН РФ от 09.03.2004г. № 1312»;

1. Общие цели среднего (полного) образования с учетом специфики предмета «Физическая культура»

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных

занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

II. Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 10-11 классов требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть

толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

III. Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Рабочая программа для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2010г.

Количество часов по программе - 68 часа

По учебному плану – 68 часа, 2 часа в неделю.

IV. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 60 часов, на вариативную часть – 8 часов. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к

социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10-11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование, современные оздоровительные системы физического воспитания в

отечественной и зарубежной культуре их цели и задачи, основы содержания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержания репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

10-11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10-11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10-11 классы Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Групповые и индивидуальные тактические действия. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических, гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега.

Лыжная подготовка

10-11 классы Совершенствование техники передвижения на лыжах. Правила. Организация судейства

Прикладная физическая подготовка

10-11 классы Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, страховка. Полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах.

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Объяснять:

1. 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.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.
5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100м	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	12 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215	170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км	13 мин. 50 сек.	-
	Кроссовый бег на 2км	-	10 мин.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

По выбору общеобразовательного учреждения в материал вариативной части включен раздел «Спортивные игры»: футбол, лыжная подготовка, «Кроссовая подготовка».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССА

урока	Тема и задачи урока	Тип урока Вид контроля	Содержание урока	Дом. задание	Дата		Примечание - коррекция
					лан	акт	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –9Ч.							
	Инструктаж по ТБ	Вводный урок. Повтор изученного материала Текущий	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Прыжковые упражнения.				
	Спринтерский бег	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Старт с пробегом отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробегом отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).				
		Учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. Сдача комплекса ГТО -100м.				

	Бег на средние дистанции	Текущий	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин.</p> <p>Упражнение на растяжение мышц., силовые упражнения</p>				
	Бег на длинные дистанции	Изучение нового материала	<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжки и многоскоки.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Бег в среднем темпе на 3 км</p> <p>Развитие выносливости</p>				
		учетный					
	Челночный бег	Текущий	<p>ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p> <p>Сдача комплекса ГТО – челночный бег</p>				
		Учетный					
	Прыжок в длину с места	Текущий	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места</p> <p>Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места</p>				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол 6 ч.							

0	Ведение мяча с разной высотой отскока	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»				
1	Ведение мяча с изменением направления движения	Изучение нового материала	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»				
2	Бросок мяча от груди 2-мя руками	Изучение нового материала	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спецбеговые упражнения, передвижение с мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра. ОФП.				
3	Бросок мяча от головы одной рукой	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».				
4	Взаимодействие в тройках	Совершенствование	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча бросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол				

5	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках Игра в мини-баскетбол.				
5		Текущий					
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 16 ч.							
6	Правила по ТБ	Изучение нового материала	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. Развитие координационных способностей.				
		Текущий					
7	Упражнения на равновесие	Изучение нового материала		Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке . Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.			
8		текущий					
9		учет					

0	Акробатическая комбинация	Изучение нового материала	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой..					
1		текущий						
2		текущий		Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.				
3	Лазание по канату	Изучение нового материала	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств					
		Текущий						
	Текущий							
4	Текущий учетный							
5	Опорный прыжок	Изучение нового материала	Построение. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по двое, по трое. ОРУ на месте с гимнастическими палками. Подводящие прыжковые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.					
6		Текущий						
7		Текущий						
8	ОФ П	Текущий		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); на гимнастической перекладине(мальчики)				

			Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс				
9		Учетный	<p>Сдача Комплекса ГТО -упражнение на гибкость (накло</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)—девочки</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине - мальчики</p>				
0	Пол оса преп ятствий	текущий	<p>Построение. Разминка. ОРУ на месте, в движении. Преодоление полосы препятствий с включением силовых элементов.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p>				
1		текущий					
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -13 Ч.							
2	Прав ила по ТБ	Изучение материала нового	<p>Инструкция по ТБ.</p> <p>Значение занятий на лыжах</p> <p>Подготовка инвентаря для занятий на лыжах</p> <p>Температурный режим, спортивная форма</p> <p>Построение с лыжами в руках</p> <p>Укладка лыж, надевание креплений</p>				

3	попеременнодвухшажный ход	текущий	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода				
			Прохождение в медленном темпе до 3 км				
4	Одновременное одношажное лыжное движение	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений				
5		текущий	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км				
6	Подъемы и спуски	Текущий	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках				
7 рок		учетный	Укладка лыж, надевание креплений техника прохождения подъемов и спусков				
8урок	Торможения	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках				
9урок		Изучение нового материала	Укладка лыж, надевание креплений Разучивание и совершенствование торможения на лыжах различными способами				

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ – 8 ч.							
5	Правила игры в волейбол	Текущий	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».				
6	Расстановка и передвижение игроков	Текущий	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.				
7							
8	прием и передача мяча сверху двумя руками	текущий	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.				
9	прием мяча снизу над собой	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.				

0	Нижняя прямая подача	текущий	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Поддача мяча зонам. Игра				
1	Верхняя прямая подача	Текущий	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.				
2	Учебная игра	текущий	Стойки и перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача . Работа в парах, тройках, через сетку. Учебная игра. Учебная игра.				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ – 7 Ч.							
3	Ведение мяча	текущий	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»				
4	Ведение мяча со сменой направления движения	Текущий учетный	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»				

5	Взаим действие в тройках	Текущий	Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных качеств				
6		Текущий	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках				
7	Бросок мяча из различных положений	учетный	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Игра				
8	Учебная игра	Текущий	ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах				
9		Текущий	Учебная игра				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 Ч.							
0	Прыжок в длину с места	текущий	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.				
1		Учетный	Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места				

2	челно чный бег 3x10м	Изучение нового материала Текущий	ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Сдача комплекса ГТО – челночный бег				
3	Эстаф етный бег	Изучение нового материала	Разминка. ОРУ в движение., передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии. Эстафетный бег.				
4	Бег 6 минут	текущий	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения, Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения.				
5	Метан ие гранаты	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с места, с разбега				
6	Бег на длинные дистанции.	учетный	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость, спортивные игры: футбол, бадминтон, волейбол.				
7							
8	Контр оль двигательной подготовленн	учетный	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов.				

	ости Выполнение комплекса		Сдача комплекса ГТО				
--	---------------------------------	--	----------------------------	--	--	--	--