ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 262 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рекомендована к использованию Педагогическим Советом Протокол № 17 от 30.08.2022	«УТВЕРЖДАЮ» **Приказ № 574 - од от 30.08.2022** Директор ГБОУ СОШ № 262 _____ / С.М.Чепкин « 30 » августа 2022 г.
	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР _____ /_____/ «30» августа 2022 г.

Чепкин Сергей Михайлович

Подписано цифровой подписью: Чепкин Сергей Михайлович
Дата: 2022.09.28 11:48:37 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «физическая культура»

11б класса(-ов)

Срок реализации рабочей программы: 2022 - 2023 учебный год

Ф. И.О. учителя Соколов М.Л.

Категория **1**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2022

Пояснительная записка

Нормативно правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена с учетом следующей нормативной базы:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
4. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 N 253 (ред. от 05.07.2017) "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования"
5. Методические рекомендации Министерства образования и науки №08-1786 от 28.10.2015
6. Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 г.
7. Авторская учебная программа (автор «В. И. Лях (Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт. – сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011»)
8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 262 на 2022 -2023 учебный год
9. Учебный план ГБОУ СОШ №262 на 2022-2023 учебный год.

Цель изучения учебного предмета в контексте основного общего образования

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи программы:

− содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

− содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание

ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

− обучать основам базовых видов двигательных действий;

− развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

− формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

− вырабатывать представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

− углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

− воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

− выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

− формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

− воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

− содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Цель данной программы:

Формирование у учащихся 11 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю (в 9 классе - 102 часа в год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Особенность данной программы и ее отличие от примерной определяется тем, что в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Для реализации учебных задач по предмету, в том числе для организации текущего контроля, могут применяться дистанционные технологии:

- интернет-ресурсы (информационного характера, системы организации тестирования),
- электронная почта,
- образовательные порталы, ресурсы, сервисы,
- средства демонстрации видеозаписей.

При переходе на обучение с применением дистанционных образовательных технологий обучение регулируется Положением об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий.

Рабочая программа ориентирована на использование:

учебно-методического комплекса:

1) Учебник В. И. Лях (Физическая культура. 1 – 11 классы– Волгоград: Учитель, 2011;

Для учителя:

2) Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт. – сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011»)

3) Владимир Лях: Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС Издательств: Просвещение, 2014г

4) Рабочая программа ориентирована на использование учебника для общеобразовательных учреждений В. И. Лях «Физическая культура 1-11 классы» 2011 год. – М: Просвещение

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом изучения учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Информация о внесенных изменениях в примерную ООП или авторскую программу и их обоснование

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям Основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного/начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса

Характерные для учебного курса формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность.

Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- коллективные способы обучения;
- игровые технологии;
- информационно-компьютерные технологии;
- метод проектов;
- активные методы обучения;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное.

Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических

способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний, учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При

прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре в 11 классе

Ученик научится:

− характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

− раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

− разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

− руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

− руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

− самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

− тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

− выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

− выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

− выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

− выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

− выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол

− условиях учебной и игровой деятельности;

− выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

− характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

− характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

− определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

− вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление

планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

− проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

− преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

− осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

Тематическое планирование рабочей программы по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 11 класса

№ п/п	Тема разделов	Всего часов	В том числе:	
			Проверочные работы	Контрольные нормативы
	Знания о физической культуре (в течении урока)		10	
	Способы физкультурной деятельности в процессе урока			
	Физическое совершенствование:			
	Легкая атлетика	32 ч.		7
	Кроссовая подготовка	15 ч.		3
	Гимнастика	22 ч.		10
	Спортивные игры	33 ч.		10
	Итого	102 ч.	10	30

Содержание курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 11 класса

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Способ организации урока	Дата проведения
	Легкая атлетика-15 часов			Очное обучене/обучение с применением ДОТ (электронный кейс)	
	Техника безопасности. Понятие «физическая культура». Высокий и низкий старт (30м)	ПЗУ	**Демонстрировать**: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча из различных исходных положений; длительный бег до 20 минут; прыжки и многоскоки; эстафеты, старты из различных исходных положений; варианты челночного бега; высокий старт и низкий старт до 40 м; стартовый разгон; бег 100 м на результат; эстафетный бег; бег на 2000; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	Бег на результат 60 м	ПКЗУ			
	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.	К			
	Бег 60 м на результат. Судейство.	ПКЗУ			
	Бег на результат 100м Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	ПЗУ			
	Метание мяча 150 г на дальность.	К			
	Метание гранаты 300 г с места на дальность	ПЗУ			
	Метание гранаты 300 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	ПКЗУ			
	Прыжок в длину способом « прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег.	ПЗУ			
	Прыжок в длину способом « прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	ОСЗ			

	Прыжок в длину способом « прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат.	ПКЗУ	**Соблюдать правила**: культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; техники безопасности и оказания первой помощи при травмах и ушибах. **Объяснять**: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.		
	Челночный бег. Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	ПЗУ			
	Варианты бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	ПЗУ			
	Эстафеты. Обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях.	ОСЗ			
	Эстафетный бег.	К			
	Кроссовая подготовка - 9 часов				
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин	ПЗУ	**Демонстрировать**: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 минут (девушки). Бег 2000м на результат (девушки). Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) прыжком, в шаге. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км. Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Круговая тренировка (уклон на развитие выносливости). **Соблюдать правила:** личной гигиены и закаливания организма.		
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 16 мин	ПЗУ			
	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 17 мин	ПЗУ			
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 18 мин	ПЗУ			
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 19 мин	ПЗУ			
	Преодоление вертикальных препятствий. Бег 20 мин	ПЗУ			
	Бег на результат 500 м	ПКЗУ			
	Бег на результат 1000м	ПКЗУ			
	Бег на результат 2000 м	ПКЗУ			
	Гимнастика-21 час				
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения.	ПЗУ	**Демонстрировать**:		

	Прыжки со скакалкой. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения.	ПКЗУ	комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении; комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой; упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах; опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча; сед углом, сед на коленях – наклон назад; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове и руках с опорой коленями о локти; комбинации из ранее изученных элементов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг). **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. **Характеризовать:** индивидуальные особенности		
	Комбинация упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	ОСЗ			
	Комбинация упражнений с мячами.	ПЗУ			
	Комбинация упражнений со скакалкой. Методика применения упражнений по снижению массы тела.	ОСЗ			
	Ритмическая гимнастика.	ПЗУ			
	Акробатические упражнения.	ПЗУ			
	Упражнения на развитие силы.	ПЗУ			
	Подтягивания в висе лежа.	ПКЗУ			
	Поднимание туловища из положения лежа ,руки за головой.	К			
	Упражнения на гимнастической стенке.	ПЗУ			
	«Мост» из положения стоя.	К			
	Упражнения на гимнастической скамейке.	ПЗУ			
	Комбинации упражнений с обручами.	ПЗУ			
	Комбинации упражнений со скакалкой.	ПЗУ			
	Упражнения на тренажерах.	ПЗУ			
	Опорные прыжки.	ПЗУ			

	Лазание по канату.	К	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 контроля их эффективности.		
	Упражнения с обручами.	К			
	Упражнения на гибкость. Самоконтроль.	К			
	Метание набивного мяча.	К			
	Спортивные игры. Волейбол – 17 часов				
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология. Стойки и передвижения игроков.	ПКЗУ	**Демонстрировать:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча (верхние и нижние прямые и боковые). Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. **Проводить:** приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших школьников; судейство соревнований по одному из		
	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	ПЗУ			
	Верхняя передача мяча через сетку.	ПЗУ			
	Нижний прием мяча.	ПЗУ			
	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	ОСЗ			
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	ОСЗ			
	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	К			
	Подача мяча на точность по зонам площадки.	ПКЗУ			
	Игра в волейбол.	ОСЗ			
	Атакующие удары против блокирующего.	ОСЗ			

			видов спорта.		
	Нижние удары с передач из глубины площадки	ОСЗ	**Определять:** уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений. **Объяснять:** роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.		
	Игра в волейбол	ПЗУ			
	Подача мяча на точность по зонам площадки.	ПКЗУ			
	Игра в волейбол.	ПЗУ			
	Игра в волейбол.	ПЗУ			
	Командные тактические действия в игре.	К			
	Игра в волейбол	ПЗУ			
	Баскетбол – 17 часов				
	Баскетбол. Правила игры. Терминология. Варианты ловли и передачи мяча.	ПКЗУ	**Составлять:** индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем организма. **Определять:** уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и		
	Ведение мяча с сопротивлением.	ОСЗ			
	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	ОСЗ			
	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	К			
	Штрафной бросок.	ПКЗУ			
	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	ПЗУ			
	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	ПЗУ			
	Игра в баскетбол.	ПЗУ			
	Техника игры: в нападении, в защите.	ПЗУ			

			направленность воздействия физических упражнений. **Демонстрировать:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.		
	Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением.	ПЗУ			
	Нападение быстрым прорывом. Игра 3 *3	К			
	Индивидуальные действия в защите.	ПЗУ			
	Нападение через центрового.	ПЗУ			
	Игра в баскетбол.	ПЗУ			
	Штрафной бросок.	ПКЗУ			
	Игра в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча .	К			
	Игра в баскетбол.	ПЗУ			
	Легкая атлетика – 17 часов				
	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	ПКЗУ	**Демонстрировать**: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча из различных исходных положений; длительный		
	Старты из различных исходных положений.	К			
	Челночный бег 3*10 м Варианты челночного бега.	ПКЗУ			
	Бросок набивного мяча (2кг) с места на дальность из различных исходных положений	К			
	Многоскоки. Виды соревнований по легкой атлетике. Рекорды.	ПЗУ			
	Беговые упражнения. Легкая атлетика, виды.	ПЗУ			

			бег до 20 минут; прыжки и многоскоки; эстафеты, старты из различных исходных положений; варианты челночного бега; высокий старт и низкий старт до 40 м; стартовый разгон; бег 100 м на результат; эстафетный бег; бег на 2000; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. **Соблюдать правила**: культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; техники безопасности и оказания первой помощи при травмах и ушибах. **Объяснять**: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.		
	Круговая тренировка.	ПЗУ			
	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	ПЗУ			
	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	К			
	Метание гранаты из различных исходных положений.	К			
	Метание гранаты на дальность.	ПКЗУ			
	Бег на результат 60 м	ПКЗУ			
	Бег на результат 100 м	ПКЗУ			
	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	К			
	Эстафетный бег. Судейство	К			
	Эстафета 4*100м	К			
	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	ОСЗ			
	Кроссовая подготовка – 6 часов.				
	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег 15 мин	ПКЗУ	**Демонстрировать**: бег в равномерном и переменном темпе 15 – 20 минут (девушки). Бег 2000м на результат (девушки). Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) прыжком, в шаге. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км **Проводить:** контроль за индивидуальным		
	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 16 мин	ОСЗ			
	Кросс	ОСЗ			
	Бег на результат 2000м	ПКЗУ			
	Круговая тренировка.	ОСЗ			
	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	ОСЗ			

			физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;		

- ОНМ – ознакомление с новым материалом
- ЗИ – закрепление изученного
- ПЗУ – применение знаний и умений
- ОСЗ – обобщение и систематизация знаний
- ПКЗУ – проверка и коррекция знаний и умений
- К – комбинированный урок