

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Назарово Красноярского края

ПРИНЯТО

школьным методическим
объединением

Руководитель ШМО

Протокол № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
« Физическая культура »
11 КЛАСС
на 2015/2016 учебный год**

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Чиркина Юлия Владимировна

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре. (Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2012).

Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10-11 классов.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в 11 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. 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 учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается в 11 классе из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год. Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть дополняет базовую по разделу, подвижные игры, раздел лыжной подготовки, коньки, так как

снежный покров в регионе держится сравнительно долго. Программа усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Учебно – методический комплекс.

№ п./п.	Авторы	Название	Год	Издательство
1.	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся	2012	Просвещение
2.	Лях В.И., Виленский М.Я.	Учебник Физическая культура 10-11 класс	2014	Просвещение

Структура курса

Раздел (тема) курса	Количество часов по авторской программе	Количество часов в рабочей программе	Обоснование внесенной корректировки
Базовая часть	87	87	
Легкая атлетика	21	21	
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	18	18	
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
Лыжная подготовка	21	21	
Волейбол	9	9	Вместо единоборств волейбол
Вариативная часть	12	12	В связи с региональными особенностями в вариативной части коньки – 9 ч., волейбол -3 часа (добавлено к 9 часам базовой части)
Коньки		9	
Волейбол		3	
Итого	99	99	

Годовое планирование учебного материала.

№	Раздел программы	I четверть.	II четверть.	III четверть.	IV четверть.	Всего
1	Легкая атлетика	11 ч.			10 ч.	21 ч.
2	Коньки			9 ч.		9 ч.
3	Мини - футбол	5 ч.			4 ч.	9 ч.
4	Лыжная подготовка		11 ч.	10 ч.		21 ч.
5	Баскетбол			9 ч.		9 ч.
6	Волейбол	3 ч.		2 ч.	7 ч.	12 ч.
7	Гимнастика	8 ч.	10 ч.			18 ч.
	Всего:	27 ч.	21 ч.	30 ч.	21 ч.	99 ч.

Содержание программы по физической культуре 11 класса и требования к уровню подготовки учащихся.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Понятие о физической культуре личности. ФК и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях ФК. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроль за ними во время занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Требования к уровню подготовки:

Знать: правила безопасности при выполнении физических упражнений, значение физических упражнений для поддержания работоспособности, реакцию организма на различные физические нагрузки, влияние физических упражнений на основные системы организма.

Уметь: выполнять основные движения и комплексы физических упражнений;
планировать контроль индивидуальных физических нагрузок.

Легкая атлетика(21ч)

Уметь: выполнять

- спринтерский бег с низкого старта, техника эстафетного бега, совершенствование техники длительного бега,
- прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с разбега способом «ножницы»;
- метание: малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели, на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов., метание гранаты с разбега, с колена, лёжа.

Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

Гимнастика с основами акробатики(18ч)

Уметь: выполнять перестроения из одной колонны по одному в колонну по два в движении, выполнение строевых команд;

- акробатические упражнения, стойка на голове и руках, кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырок вперед через препятствия, акробатические комбинации, .
- опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, углом с косого разбега.
- прыжки со скакалкой, преодоление полосы препятствий.
- подъем в упор стоя, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем переворотом,

. Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и

индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

Спортивные игры (30 часов)

Продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Волейбол 12 часов

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением, прием мяча одной рукой в падении вперед, передача мяча сверху двумя руками, верхняя прямая подача с вращением, нападающий удар с переводом, блокирование, индивидуальные действия в нападении и защите, групповые действия в нападении и защите

Требования к уровню подготовки:

Знать: способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

Применять: для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Баскетбол 9 часов

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок мяча двумя руками от головы, штрафной бросок, действия трех нападающих против двух защитников.

Требования к уровню подготовки:

Знать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу; выполнять технические действия в баскетболе.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Мини-футбол 9 часов

Овладение правилами и техникой игры мини-футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, резанные удары, удар головой с разбега, остановка мяча грудью.

Требования к уровню подготовки:

Знать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в мини-футбол, основные приёмы и тактические действия в мини-футболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по мини-футболу; выполнять технические действия в мини-футболе.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Лыжная подготовка(21ч).

Попеременный четырехшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклонов, элементы тактики лыжных ходов.

Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения лыжной подготовки; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.

Конькобежная подготовка (9 часов)

Техника посадки и скольжения на коньках, бег по прямой, повороты, переступания вправо, влево, езда вперед спиной, техника работы рук, техника торможения.

Требования к уровню подготовки:

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения на коньках; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Успеваемость по предметам «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Контрольно-измерительные материалы.

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет.

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	12 -13	10 - 11	9 - 10	20	10	9
Бег 30 м (с)	4,3 – 4,4	4,5 – 4,6	4,7 – 4,8	4,8	5,1	5,4
Бег 1000 м (мин. с)	3,35 – 3,45	4,54– 5,05	5,27 – 5,38	4,43	5,15	5,48
Бег 3000 м (мин. с) – юн. 2000 м. - девушки	13,0	15,0	16,30	10,00	11,30	12,20
Лыжные гонки 1км (мин)	5,00	5,30	6,30	5,30	6,00	6.30
Челночный бег 3*10м	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места	228 - 238	215 - 225	203 - 213	198 - 204	186 - 191	174 - 178
Наклон вперед в положении сидя (см)	15	8	7	19	10	9
6-минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Метание гранаты 700гр – юн. 500 гр. - девушки	38	32	26	23	18	12
Бег 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Выполнение 5 кувырков	11,0	11,30	12,0	14,0	14,30	15,

						0
Лыжные гонки 2 км	10,0	11,0	12,0	18,30	19,00	20,00
Бросок малого мяча в стандартную мишень, м			12,0			10,0
Верхняя прямая подача	9	7	5	8	6	4
Нижняя прямая подача				9	7	5
Подъем туловища за 30 сек	26	24 -25	20	24 -25	23	20

Средства обучения.

Раздел программы	Оборудование	
	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастика с основами акробатики	Маты гимнастические	10
	Перекладина гимнастическая	3
	Стенка гимнастическая	7
	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Гимнастический «козел»	1
	Мост гимнастический подкидной	2
	Гимнастический конь	1
	Обруч	3
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1

	Стойки для прыжков в высоту	2
	Мяч малый для метания 150 гр.	6
	Скакалки	3
	Секундомер	1
Лыжные гонки	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	28
коньки	Хоккейные коньки мужские	3
	Коньки фигурные	4
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные	15
Волейбол	Стойки волейбольные универсальные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	15

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре на 2015-2016 учебный год.

Раздел	№ урока	Дата проведения	Тема	ЗУН	Общеучебные умения и навыки	Средства обучения
I четверть Легкая атлетика (11 часов).						
Легкая атлетика	1.		Т.Б по легкой атлетике. Низкий старт до 30м.	Знать: правила ТБ на уроках л\а. Уметь: пробегать короткую дистанцию с максимальной скоростью.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью.	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	2.		Бег с ускорением от 70 до 80 м.	Уметь: пробегать короткую дистанцию 70 м. с максимальной скоростью.	Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств.	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая	3.		Скоростной бег до 70 м.	Уметь: пробегать	Осуществлять	Стадион,

атлетика			Бег 100 метров. (КУ)	короткую дистанцию 100 м. с максимальной скоростью.	наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	4.		Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (КУ)	Уметь: выполнять метание малого мяча в цель, на дальность.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, мячи для метания.
Легкая атлетика	5.		Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.	Уметь: подобрать шаги разбега и выполнить отталкивание от бруска.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, прыжковая яма с песком, рулетка.

Легкая атлетика	6.		Метание гранаты с разбега, с колена.	Уметь: правильно выполнять метание.	Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств.	Стадион, секундомер.
Легкая атлетика	7.		Бег на 2000 м. (КУ)	Уметь: бежать в равномерном темпе 2000 м.	Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств.	Стадион, секундомер.
Легкая атлетика	8.		Прыжок в длину с места, многоскоки. (КУ)	Уметь: в прыжках в длину с места выполнять отталкивание, полет, приземление.	Проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки,	Линейка для прыжков.

					развитие физических качеств.	
Легкая атлетика	9.		Челночный бег 3*10 м. (КУ)	Уметь: выполнять челночный бег с изменением направления движения на результат.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Секундомер, дорожка для бега.
Легкая атлетика	10		Круговая тренировка, встречная эстафета.	Уметь: правильно распределить силы на все упражнения, правильно выполнять передачу эстафетной палочки.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, эстафетные палочки.
Легкая атлетика	11.		Бросок набивного мяча (2 кг).	Уметь: выполнять технику броска мяча.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и	Набивные мячи 2 кг.

					индивидуальной физической подготовленностью	
Мини-футбол (5 часов).						
Мини-футбол	12.		Т.Б. на уроках мини - футбола. Стойки и перемещения игрока.	Знать: правила ТБ на уроках мини-футболу. Уметь: выполнять стойки, передвижения.	Выполнять технические действия в игре, выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств. Осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.	Футбольное поле, футбольные мячи.
Мини-футбол	13.		Удары по летящему мячу средней частью подъема.	Уметь: выполнять удары по летящему мячу.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и	Футбольное поле, футбольные мячи.

Волейбол	17.		Т.Б. на уроках волейбола. Прием мяча сверху (снизу)двумя руками с падением.	Уметь: выполнять падение во время приема мяча.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Футбольное поле, футбольные мячи.
Волейбол	18.		Передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Футбольное поле, футбольные мячи.
Волейбол	19.		Верхняя прямая подача мяча.	Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу.	Осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.	Футбольное поле, футбольные мячи.
Гимнастика (8 часов).						
Гимнастика	20.		Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение строевых	Знать: правила ТБ на уроках гимнастики.	Составлять и выполнять комплексы	Спортивный зал, шведские

			упражнений.	Правила страховки во время выполнения упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения.	упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	стенки, перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	21.		Висы и упоры. Подъём переворотом.	Уметь: выполнять висы и упоры.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	Спортивный зал, шведские стенки, перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	22.		Упражнения на параллельных брусьях.	Уметь: выполнять упражнения на	Осуществлять наблюдения за своим физическим	Спортивный зал, шведские стенки,

				брусьях.	развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	перекладины, наклонные доски.
Гимнастика	23.		Кувырок назад через стойку на руках.	Уметь: выполнять кувырок назад через стойку на руках.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и	Спортивный зал, набивные мячи, обручи, гимнастические палки.

					режимом физической нагрузки.	
Гимнастика	24.		Стойка на голове и руках.	Уметь: стоять на голове с выходом на руки.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	Спортивный зал, навесные перекладины.
Гимнастика	25.		«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Уметь: выполнять поворот в упор стоя с моста.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической	Спортивный зал, гимнастический мост, маты.

					подготовленность ю, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	
Гимнастика	26.		Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок углом (д). (КУ)	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленность ю, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	Спортивный зал, гимнастический мост, маты, гимнастический «козел».

Гимнастика	27.		Комбинация из ранее разученных упражнений.	Уметь: выполнять акробатический комтпекс.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.	Спортивный зал, гимнастические скамейки.
II четверть Гимнастика (10 часов).						
Гимнастика	28.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, в движении.	Уметь: выполнять перестроения в движении.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с	Спортивный зал, гимнастические маты.

					учётом индивидуальных особенностей организма.	
Гимнастика	29.		Подъем переворотом. Упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять подъем переворотом.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	Спортивный зал, гимнастические маты.
Гимнастика	30.		Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей	Спортивный зал, гимнастические маты.

					организма.	
Гимнастика	31.		Комбинации из разученных акробатических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	Спортивный зал, гимнастические маты.
Гимнастика	32.		Упражнения в равновесии на гимнастической скамье, бревне.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические скамейке, бревно.
Гимнастика	33.		Подтягивание на высокой,	Уметь: подтягиваться.	Составлять и выполнять	Спортивный зал, навесные

			низкой перекладине. (КУ)		комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	перекладины.
Гимнастика	34.		Упражнения на гибкость. (КУ)	Уметь: выполнять упражнения на гибкость.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	Спортивный зал, подвесной канат.
Гимнастика	35.		Бросок набивного мяча 2 кг.	Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с	Спортивный зал, скакалки, обручи, набивные мячи

					учётом индивидуальных особенностей организма.	
Гимнастика	36.		Прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа.	Уметь: выполнять подъем туловища.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.	Спортивный зал, скакалки, набивные мячи, гимнастические маты
Гимнастика	37.		Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь: преодолевать препятствия.	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей	Спортивный зал, гимнастические скамейки, маты.

					организма.	
Лыжная подготовка (11 часов).						
Лыжная подготовка	38.		Т.Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	Знать: правила ТБ на лыжной подготовке. Уметь: выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек; закаливать организм.	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	39.		Коньковый ход.	Уметь: выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	40.		Одновременный бесшажный ход .	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	41.		Проходить дистанцию 2 км. коньковым ходом . (КУ)	Уметь: выполнять технику одновременного одношажного хода.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

Лыжная подготовка	42.		Эстафеты с этапом до 120 м. с использованием ходов.	Уметь: передавать эстафету.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	43.		Торможение «плугом».	Уметь: выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	44.		Попеременный четырехжакный ход.	Уметь: выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	45.		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь: выполнять спуск в средней стойке.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	46.		Повороты упором. Пройти 2км. со средней скоростью.	Уметь: выполнять повороты упором.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная	47.		Преодоление контруклонов.	Уметь: выполнять	Организовывать активный отдых и	Стадион, лыжня, лыжи,

подготовка				повороты упором.	проводить профилактику вредных привычек	лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	48.		Пройти на лыжах 5 км. закрепляя изученный материал.	Уметь: выполнять повороты на месте.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
III четверть Лыжная подготовка (10 часов).						
Лыжная подготовка	49.		Техника подъёма «елочкой» .	Уметь: выполнять подъемы и спуски.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	50.		Торможение плугом. Пройти 2,5км.	Уметь: выполнять торможение упором.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	51.		Эстафета с передачей лыжных палок.	Уметь: выполнять передачу эстафеты.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.

Лыжная подготовка	52.		Преодоление бугров и впадин.	Уметь: преодолевать бугры и впадины.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	53.		Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти до 5 км.	Уметь: проходить 4 км., изученными ходами.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	54.		Пройти 4км попеременным четырехшажным ходом.	Уметь: проходить 4 км. изученными ходами.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	55.		Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики. (КУ)	Уметь: проходить дистанцию на время.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	56.		Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков дистанция 5 км.	Уметь: выполнять технику лыжных ходов.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Лыжная	57.		Повороты упором объезжая	Уметь: выполнять	Организовывать активный отдых и	Стадион, лыжня, лыжи,

подготовка			лыжные палки.	спуски с поворотами.	проводить профилактику вредных привычек	лыжные ботинки, палки.
Лыжная подготовка	58.		Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	Уметь: проходить 5 км. изученными ходами.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Стадион, лыжня, лыжи, лыжные ботинки, палки.
Конькобежная подготовка (9 часов).						
Коньки	59.		Правила ТБ при катании на коньках. Посадка и скольжение.	Знать: правила ТБ на уроках. Уметь: выполнять скольжение.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	60.		Отталкивание и скольжение на правой, левой ноге поочередно	Уметь: выполнять отталкивание и скольжение.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	61.		Повороты «переступанием» в правую и левую стороны	Уметь: выполнять скольжение и повороты переступанием.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	62.		Бег 100 м на время.	Уметь: выполнять бег	Организовывать	Каток, коньки,

				100 м. на время.	активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	секундомер.
Коньки	63.		Бег 300 м на скорость.	Уметь: пробегать на коньках короткую дистанцию.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	64.		Езда спиной вперед.	Уметь: проходить дистанцию вперед спиной.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	65.		Торможение упором.	Уметь: выполнять торможение упором.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	66.		Прохождение дистанции 1000 м.	Уметь: выполнять отталкивание и скольжение.	Организовывать активный отдых и проводить профилактику вредных привычек	Каток, коньки, секундомер.
Коньки	67.		Эстафета, дистанция 4*200 м.	Уметь: выполнять скольжение с максимальной скоростью, передать	Организовывать активный отдых и проводить профилактику	Каток, коньки, секундомер.

				эстафету.	вредных привычек	
Баскетбол (9 часа).						
Баскетбол	68.		Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять перемещение с ведением мяча.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные мячи
Баскетбол	69.		Ведение с изменением направления движения и скорости.	Уметь: выполнять ведение мяча в различных направлениях.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные мячи
Баскетбол	70.		Передача мяча одной рукой от плеча.	Уметь: передавать мяч одной рукой от плеча.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и	Баскетбольные мячи

					коррекции осанки.	
Баскетбол	71.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Уметь: выполнять передачу мяча двумя руками с отскоком от пола.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	72.		Передача мяча при встречном движении.	Уметь: выполнять передачи мяча при встречном движении.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	73.		Вырывание и выбивание мяча.	Уметь: вырывать и выбивать мяч у соперников.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные кольца, мячи.

Баскетбол	74.		Действие трех игроков против двух защитников.	Уметь: выполнять ведение мяча.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	75.		Штрафной бросок. Держание игрока с мячом.	Уметь: забросить мяч со штрафной линии.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Баскетбольные кольца, мячи.
Баскетбол	76.		Двухсторонняя игра	Уметь: играть по правилам.	Осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.	Баскетбольные кольца, мячи.
Волейбол (2 часа).						
Волейбол	77.		Прямой нападающий удар.	Знать: правила игры в волейбол.	Организация досуга, проведение	Волейбольная сетка,

				Уметь: выполнять прямой нападающий удар.	самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	волейбольные мячи.
Волейбол	78.		Блокирование.	Уметь: выполнять блокирование.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
IV четверть Волейбол (7 часа).						
Волейбол	79.		Верхняя прямая подача.	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Волейбол	80.		Прием подачи.	Уметь: принимать мяч после подачи.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	81.		Отбивание мяча кулаком через сетку.	Уметь: отбивать мяч кулаком через сетку.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	82.		Прием мяча отраженного от сетки.	Уметь: принять мяч отраженный от сетки.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	83.		Групповые действия в	Уметь: выполнять передачу мяча сверху,	Организация досуга, проведение	Волейбольная сетка,

			нападении.	стоя спиной к цели.	самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	волейбольные мячи.
Волейбол	84.		Индивидуальные действия в защите.	Уметь: выполнять нападающий удар.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Волейбол	85.		Командные действия в защите. Игра в волейбол.	Уметь: применять знания правил игры.	Осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи.
Мини-футбол (4 часа)						
Мини-футбол	86.		Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Уметь: отбирать мяч.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по	Футбольные мячи. Футбольное поле

					формированию телосложения и коррекции осанки.	
Мини-футбол	87.		Обманные движения (финты).	Уметь: выполнять финты..	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Футбольные мячи. Футбольное поле
Мини-футбол	88.		Тактические действия игроков в нападении.	Уметь: применять тактические действия в нападении.	Организация досуга, проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки.	Футбольные мячи. Футбольное поле
Мини-футбол	89.		Тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	Уметь: применять тактические действия в защите.	Осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.	Футбольные мячи. Футбольное поле

Легкая атлетика (10 часов).						
Легкая атлетика	90.		Эстафета 4*200 м.	Уметь: передавать эстафету.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	91.		Броски большого мяча (2 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	Уметь: выполнить бросок набивного мяча.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, беговые дорожки, секундомер, набивные мячи.
Легкая атлетика	92.		Бег 8 мин. с преодолением препятствий.	Уметь: выполнять бег с препятствиями.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической	Стадион, беговые дорожки, секундомер.

					подготовленность ю	
Легкая атлетика	93.		Челночный бег 3 x10 метров. (КУ)	Уметь: выполнять бег с изменением направления движения.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленность ю	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	94.		Бег 100 метров. (КУ)	Уметь: пробегать 100 метров с ускорением.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленность ю	Стадион, беговые дорожки, секундомер.
Легкая атлетика	95.		Прыжок в длину с разбега.	Уметь: выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной	Стадион, беговые дорожки, секундомер,

					физической подготовленность ю	рулетка.
Легкая атлетика	96.		Метание малого мяча на дальность.	Уметь: выполнять метание малого мяча.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленность ю	Стадион, беговые дорожки, секундомер, мячи для метания.
Легкая атлетика	97.		Прыжок в длину с места на результат. (КУ)	Уметь: выполнять технику прыжка в длину с места.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленность ю	Стадион, беговые дорожки, секундомер, рулетка.
Легкая атлетика	98.		Круговая тренировка. Беговые упражнения.	Уметь: выполнять упражнения за определенное время.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и	Стадион, беговые дорожки,

					индивидуальной физической подготовленностью	секундомер.
Легкая атлетика	99.		Полоса препятствий.	Уметь: пробегать 8 минут в равномерном темпе, преодолевая препятствия.	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью	Стадион, беговые дорожки, секундомер.

