

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Коржевская средняя школа
Инзенского района Ульяновской области

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО:
Гурьянов В.Н. /_____/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МКОУ
Коржевская СШ: Маськова О.А./_____/

«Утверждаю»
Директор МКОУ Коржевская СШ:
Одиноква Н.В./_____/

Приказ от № 252 от 18.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 11 классе
Гурьянова Владимира Николаевича
Учителя высшей квалификационной категории

2023 – 2024 уч. год

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

По окончании 11 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	5,0	5,4
	Бег 100м, с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, (раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)	-	14

К	Бег 2000м, мин. С	-	10.00
выносливости	Бег 3000м, мин. С	13.50	-

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТполная версия нормативов для 16-17 лет

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

Содержание учебной программы для 11 класса

1.1 Основы знаний.

1.2 Легкая атлетика.

Совершенствование низкого старта .Инструктаж по ТБ.

КДП 30 м.

Совершенствование бега на короткие дистанции.

Бег 100м на результат

Обучение прыжку в длину

Совершенствование отталкивания .

Совершенствование умений и навыков.

Закрепление прыжка в длину

Обучение метанию гранаты .

Совершенствование метания гранаты.

Совершенствование умений и навыков.

Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий.

Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий.

Совершенствование бега под гору

Бег 1000м на результат.

Бег на средние дистанции.

Преодоление препятствий, бег по пересеченной местности.

1.3 Спортивные игры.

Стойки и передвижения, повороты, остановки.

Стойки и передвижения.

Прием и передача мяча.

Прием и передача мяча.

Нижняя подача мяча.

Верхняя прямая подача.

Тактика игры.

1.4 Гимнастика с элементами акробатики.

Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики.

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование подъема переворотом, лазания по канату.

Обучение подъему переворотом силой.

Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату.

Прикладные упражнения.

Обучение упражнений на силовых тренажерах.

Закрепление выполнения упражнений на тренажерах.

Совершенствование акробатических элементов.

Акробатика .

Совершенствование акробатических соединений.

Совершенствование акробатических соединений.

Закрепление акробатических соединений.

Опорный прыжок.

ТБ во время опорных прыжков.

Совершенствование опорных прыжков.

Совершенствование опорных прыжков.

1.5 Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение смене ног во время спуска

Развитие общей выносливости.

Обучение спуску с преодолением встречного склона.

Развитие скоростной выносливости.

Обучение преодоления встречного склона.

Развитие специальной выносливости.

Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через один шаг.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие скоростной выносливости

Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой.

Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой.

Совершенствование перехода с хода на ход.
Особенности физической подготовленности лыжника.
Совершенствование перехода с хода на ход.
Особенности физической подготовленности лыжника.
Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.
Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Правила соревнований.

2. Вариативная часть

2.1 Спортивные и подвижные игры

Баскетбол.
Совершенствование зонной защиты.
Совершенствование индивидуальных действий в защите.
Совершенствование верхней передачи с шагом.
Закрепление верхней передачи с шагом.
Совершенствование комбинаций и остановок игрока.
Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков, штрафной бросок.
Учебные игры.
Учебные игры.

2.2 Легкая атлетика.

Совершенствование равномерного бега.
Бег 1000м на результат.
Бег 2000(3000)м.
Совершенствование стартового разгона.
Совершенствование финиширования.
Совершенствование спринтерского бега.
Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности.
Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности.

**Тематический план прохождения программного материала
для учащихся 11 классов при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		недель
	Учебные недели	33
		Часов (уроков)
	Количество часов	99
1	Базовая часть	71
1.1	Основы знаний	
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.5	Лыжная подготовка	19
2	Вариативная часть	28
2.1	Спортивные и подвижные игры	20
2.2	Легкая атлетика	9
	Всего часов	99

- Методы обучения: фронтальный, поточный, групповой.
- Методы оценки техники владения двигательными действиями:
методы наблюдения, вызова, упражнений, комбинированный.
- Формы организации познавательной деятельности учащихся: объяснение и показ учителя, использование различных дидактических карточек.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ п/п	ДАТА		Тема урока	Тип урока	СУМ	ФОП Д	Планируемые результаты			Примечание
	П	Ф					Предметные	Метапредметны е	Личностные	
1. Основы знаний 1.2 Легкая атлетика										
1-2			Совершенствование низкого старта .Инструктаж по ТБ.	Вводны й.	Инструк таж по ТБ.	Г.	Ученик получит возможность научится Показать правильность пробегания с максимальной скорость до 100м с низкого старта	Показать правильность пробегать с максимальной скоростью до 100м с низкого старта	Ученик научится как пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40- 60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств
3			КДП 30 м.	Комбин	Развитие	Г.				Низкий старт 50-

				ированный.	скоростных качеств. Измерение результатов – КДП бег 30м					70м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Скоростных качеств. Правила соревнований. КУ – 30м с низкого старта.
4-5			Совершенствование бега на короткие дистанции.			Г.				Низкий старт 60-70м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
6			Бег 100м на результат	Контрольный.	. Терминология спринтерского бега.	Г. И.	Ученик научится как пробеганию с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Ученик получит возможность научиться пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Ученик научится как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

7			Обучение прыжку в длину	Комбинированный.	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Г.И.	Ученик получит возможность научиться прыгать в длину с разбега, Ученик получит возможность научиться метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Ученик научится как выполнять технику прыжка в длину	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
8			Совершенствование отталкивания .	Совершенствование умений и навыков.		Г.И.	Ученик получит возможность научиться прыгать в	Показать	Ученик научится как пробегать с	Прыжок в длину с

							<p>длину с разбега Ученик получит возможность научится метать мяч в горизонтальн ую цель</p>	<p>правильность с пробега с максимальной скорость 60м с низкого старта</p>	<p>максимальной скоростью 60м с низкого старта</p>	<p>9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9			Закрепление прыжка в длину	Комбинированный.	Прыжок в длину с 7-9 шагов	Г.И.	Ученик получит возможность научиться прыгать в длину с разбега, Ученик получит возможность научиться метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Ученик научится как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Выполнять технику прыжка в длину и технику метания малого мяча	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований <u>Прыжок в длину()</u> <u>Мальчики</u> – «5» - 420; «4» - 400; «3» - 380; <u>Девочки</u> – «5» - 380; «4» - 360; «3» - 340;
10			Обучение метанию гранаты .	Вводный.	Развитие скоростно-силовых качеств	Г.И.				Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Метания: Мальчики – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Девочки – «5» - 28 м; «4» - 24 м;

										«3» - 20 м;
11			Совершенствование метания гранаты	Совершенство вание умений и навыков.	Развитие скорост но- силовых качеств	Г.	Ученик получит возможность научится бегать в равномерном	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут и более	Ученик научится как пробежать в среднем темпе длинные дистанции	Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости.
12- 13			Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий.	Комбинированный.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Г. .	темпе до 20 минут и более			Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
14			Бег по пересеченной местности и преодоление препятствий.	Комбинированный.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости					Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. КУ - 1000м-девушки, 2000м-юноши.
15			Совершенствование бега под гору Бег 1000м на результат.	Контрольный.	Бег 1000м (мин) на результат Развитие	Г.				Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие

					выноси вости					выносливости. Правила соревнований.
16			Бег на средние дистанции.	Учетны й.	Развитие выноси вости	Г.				Медленный бег до 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
17- 18			Преодоление препятствий, бег по пересеченной местности	Комбинированный.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости					Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.)

1.3 Спортивные игры

19-20			Стойки и передвижения, повороты, остановки	Вводный.	ТБ во время спортигр.	Г.И.	Ученик получит возможность научиться перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Ученик научится как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей
21			Стойки и передвижения.	Комбинированный.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и	Г.				КУ - Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)

				высоты отскока.					Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей
22-23			Прием и передача мяча.	Комбинированный. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок	Г.	Ученик получит возможность научиться играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ученик научится как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча в тройках после перемещения.

									Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».
24-25			Прием и передача мяча.	Комбинированный. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок	Г.	Ученик получит возможность научиться подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Ученик научится как подавать нижнюю прямую подачу	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Подай и попади».
26-27			Нижняя подача мяча.	Комбинированный. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок	Г.	Ученик получит возможность научиться играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ученик научится как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ОРУ. упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника

										приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
28			Верхняя прямая подача Тактика игры	Комбинированный.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Г.	Ученик получит возможность научиться играть в волейбол по упрощённым правилам	Показать, выполнение технических действий	Ученик научится как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.

1. 4. Гимнастика с элементами акробатики

29-30			Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики.	Вводный.	Инструктаж по ТБ	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять упражнения, выполнять элементы на перекладине	Показать выполнения комбинации из разученных элементов.	Ученик научится как выполнять комбинацию из разученных элементов.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. ТБ на уроках гимнастики
31			Совершенствование упражнений на перекладине	Совершенствова	Развитие силовых	И.	Ученик получит	Показать выполнения	Ученик научится как	Повороты в движении.

			Совершенствование упражнений на перекладине	ние умений и навыков	способностей		возможность научиться выполнять упражнения, выполнять элементы на перекладине.	комбинации из разученных элементов.	выполнять комбинацию из разученных элементов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
32			Совершенствование подъема переворотом, лазания по канату	Комбинированный.	Развитие силовых способностей		Ученик получит возможность научиться выполнять упражнения, выполнять элементы на перекладине.	Показать выполнения комбинации из разученных элементов.	Ученик научится как выполнять комбинацию из разученных элементов.	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук Развитие силы
33			Обучение подъему переворотом силой.	Комбинированный.	Развитие силовых способностей	И.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук Развитие силы	Показать выполнения комбинации из разученных элементов.	Ученик научится как выполнять комбинацию из разученных элементов.	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Оценка техники выполнения висов, подтягивания: <i>Мальчики:</i> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <i>Девочки:</i> «5»-19; «4»-15; «3»-8;
34			Закрепление элементов на	Совершенство	Развитие	И.	Повороты в	Показать	Ученик	Повороты в

			перекладине, лазания по канату.	нствова ние умений и навыков	силовых способн остей		движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	упражнения, как выполнять упражнения в равновесии.	научится, как правильно выполнять упражнения, переносить партнёра, выполнять в упражнения в равновесии	движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	
35			Прикладные упражнения.	Комбин ированн ый.	Развитие силовых способн остей	И.					Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей. КУ- прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку за 1 минуту

									Мальчики Девочки «5»-135 «5»-140 «4»-125 «4»-130 «3»-110 «3»-115	
36										
			Обучение упражнений на силовых тренажерах	Комбинированный.	Развитие силовых способностей.	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять упражнения на силовых тренажерах	Показать упражнения, как выполнять упражнения	Ученик научится, как правильно выполнять упражнения, выполнять упражнения в равновесии	ОРУ с гантелями. ТБ во время занятий на тренажерах. Жим лежа Развитие силы
37			Закрепление выполнения упражнений на тренажерах	Совершенствование умений и навыков	Развитие силовых способностей.	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять упражнения на силовых тренажерах	Показать упражнения, как выполнять упражнения	Ученик научится, как правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. КУ -Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
38-40			Совершенствование акробатических элементов.	Совершенствование	Кувырок вперед, назад,	И.	Ученик получит возможность	Показать выполнения кувырка вперёд	Ученик научится как выполнять	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках

				умений и навыков	стойка на лопатках – выполнение комбинации		научится выполнять кувырок вперёд		кувырок вперёд	(мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
41			Акробатика		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Ученик научится как выполнять кувырок вперёд	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
42-43			Совершенствование акробатических соединений.	Совершенство умений и навыков	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять	Показать	Ученик научится как	Кувырок вперёд в стойку на

					ние комбинации					
44			Совершенствование акробатических соединений.	Совершенство умений и навыков	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации	И.	кувырок вперед	выполнения кувырка вперед	выполнять кувырок вперед	лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений
45			Закрепление акробатических соединений.	Совершенство умений и навыков	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Ученик научится как выполнять кувырок вперед	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
46-47			Опорный прыжок ТБ во время опорных прыжков.	Вводный.	Прыжки с	И.	Ученик получит	Показать выполнение	Ученик научится как	Опорный прыжок, согнув ноги

					пружинного гимнастического мостика в глубину		возможность научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	опорного прыжка, строевые упражнения	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	(мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
48-			Совершенствование опорных прыжков.	Совершенствование умений и навыков	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Ученик научится как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.
49			Совершенствование опорных прыжков.	Совершенствование умений и навыков	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	И.	Ученик получит возможность научиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Ученик научится как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники выполнения опорного прыжка
1.5 Лыжная подготовка										
50			ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение смене ног во время спуска	Вводный.	Инструктаж по ТБ при занятиях	И.Г.	Ученик получит возможность научиться	Ученик получит возможность научиться оценивать	Формирование стартовой мотивации.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Согласование движений рук и ног

					лыжной подготовкой.		правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	правильность выполнения учебной задачи.		в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.
51-52			Развитие общей выносливости.	Комплексный.	Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой».	И.Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Формирование мотивации.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.
53			Обучение спуску с преодолением встречного склона.	Комплексный.	Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой».	И.Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Формирование мотивации.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости
54-55			Развитие скоростной выносливости	Комплексный.	Непрерывное передвижение	И.Г.	Ученик получит возможность научиться	Ученик получит возможность научиться оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с

					на лыжах до 12мин		правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	правильность выполнения учебной задачи.	и формирования личного смысла учения.	преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости
58-60			Обучение преодолению встречного склона	Комплексный.	Учить переход у в поворот переступанием в движении и после окончания спуска в низкой стойке	И.Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости
61.			Развитие специальной выносливости.	Комплексный	Развитие специальной выносливости.		Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения.	Совершенствование одношажного хода и отведением заднего конца лыжи в торможении упором Развитие выносливости.
62.			Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через	Комплексный	Учить переход	И.	Ученик получит	Ученик получит возможность	Развитие мотивов	Постановка палок на снег и отталкивание

			один шаг.		у в поворот переступанием в движении и после окончания спуска в низкой стойке		возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	научится оценивать правильность выполнения учебной задачи.	учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.
63.			Развитие скоростной выносливости	Комплексный	Развитие специальной выносливости.	Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.
64.			Развитие скоростной выносливости	Комплексный	Развитие специальной выносливости.	Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла	Совершенствование хода и отведением заднего конца лыжи в торможении упором Развитие выносливости.

						передвижения на лыжах различными способами.		учения.		
65.			Согласованность движений рук и ног, отталкивание ног.	Комплексный	Учить переход у в поворот переступанием в движении и после окончания спуска в низкой стойке.	И.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Совершенствование хода и отведением заднего конца лыжи в торможении упором Развитие выносливости.
66.			Согласованность движений рук и ног, отталкивание ног.	Комплексный	Учить переход у в поворот переступанием в движении и после окончания спуска в низкой стойке.	И.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ног в переходе через один шаг.

67.			Совершенствование перехода с хода на ход. Особенности физической подготовленности лыжника.	Совершенство умений и навыков	Учить переход у в поворот переступанием в движении и после окончания спуска в низкой стойке.	И.Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Прохождение дистанции. 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)
68.			Совершенствование перехода с хода на ход. Особенности физической подготовленности лыжника.	Совершенство умений и навыков	Учить использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе.	И.Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Прохождение дистанции. 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)
69.			Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Комплексный	Учить использовать массу туловища при	И.	Ученик получит возможность научиться правильно	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Оценить технику выносливости. .Развитие выносливости.

					оттапливание руками в одновременном бесшажном ходе.		выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	учебной задачи	е личного смысла учения.	
70.			Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Правила соревнований.	Учетный.	Проверить уровень образования навыков скольжения шага	Г.	Ученик получит возможность научиться правильно выполнять технику передвижения на лыжах различными способами.	Ученик получит возможность научиться оценивать правильность выполнения учебной задачи.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	Прохождение дистанции Дистанция: юноши – 10км Дистанция: девушки – 5км

2. Вариативная часть. 2.1 Спортивные и подвижные игры.

71-74.			Баскетбол Совершенствование зонной защиты	Вводный.	Развитие координационных способностей. ТБ во время спортивной.	Г.	Ученик получит возможность научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Показать игру в баскетбол по упрощенным правилам выполнять правильно технические действия в игре	Ученик научится правила игры, технические приемы в игре	КУ - Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.
--------	--	--	---	----------	--	----	---	---	--	--

							технические действия в игре			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.
75-78			Совершенствование индивидуальных действий в защите	Совершенствование умений и навыков	Развитие координационных способностей	Г.				КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
79-81			Совершенствование верхней передачи с шагом	Совершенствование умений и навыков	Развитие координационных способностей	Г.				КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача

										мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
82-84			Закрепление верхней передачи с шагом	Совершенствование умений и навыков		Г.				КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
85			Совершенствование комбинаций и остановок игрока	Совершенствование умений	Развитие координационных	Г.				Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.

				и навыков	способностей					Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
86-87			Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков, штрафной бросок	Комплексный.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди	Г.				Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. КУ - Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
88-89			Учебные игры	Комплексный.	Развитие координационных способностей	Г.				Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная

									защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие
90			Учебные игры.	Комплексный.	Развитие координационных способностей				Учебная игра. Развитие координационных способностей.

2.2 Легкая атлетика.

91-92			Совершенствование равномерного бега	Вводный.	Развитие выносливости.	Г.	Ученик получит возможность научиться бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Ученик научится как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики) ОРУ.
93.			Бег 1000м на результат	Учетный.	Бег 1000м на результат. Развитие выносливости	И.Г.				Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.
94.			Бег 2000(3000)м	Учетный.	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости.	Г.				Мальчики «5»-9,00 «4»-9,30 «3»-10,00 Девочки «5»-7,30 «4»-8,00 «3»-8,30
95			Совершенствование стартового	Совершенство	Развитие	И.Г.				Низкий старт.

.			разгона	нствова ние умений и навыков	выноси вости.				Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	
96			Совершенствование финиширования	Соверше нствова ние умений и навыков	Развитие выноси вости.	И.Г.			Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростных способностей	
97			Совершенствование спринтерского бега	Соверше нствова ние умений и навыков	Развитие выноси вости.	Г.	Ученик получит возможность научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Ученик научится как бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростных способностей
98			Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности	Комплек сный.	Развитие выноси вости.	Г.	Ученик получит возможность научится бегать в равномерном	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Ученик научится как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.

							темпе до 20 минут			Развитие выносливости. Правила соревнований.
99			Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности	Комплексный.	Развитие выносливости.	Г.	Ученик получит возможность научиться бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Ученик научится как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег на результат (3000м без учета времени) Развитие выносливости.