

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского района

МБОУ СОШ № 68

РАССМОТРЕНО

Методические объединения учителей

Руководитель ШМО

_____ Гринкевич Г. Г.

Протокол № 1

от "30.08.2022" г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Чупрова О. А.

Протокол № 1

от "30.08.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Верзакова Л. М.

Приказ № 130

от "31.08.2022" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Донченко Николай Иванович
Учитель физической культуры

П. Новоперсиановка 2022г

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам).
2. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
3. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».
4. Примерная программа по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., Просвещение, 2016.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель для обучающихся 11 класса: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 5классе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- 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 комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник 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, принесших 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 восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - 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»*

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием

физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, нацеленные на содействие коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и

включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр. Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема, раздел курса, примерное количество часов.	Основное содержание.	Основные виды деятельности обучающихся.	Содержание воспитательного потенциала на уроке.
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 45 часов.	Изучение истории легкой атлетики и запоминание отечественных выдающихся спортсменов. Описывание механики выполнения беговых упражнений. Применение беговых упражнений для развития физических качеств. Описание техники выполнения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности.	Осваивать технику беговых упражнений. Соблюдать Правила ТБ. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Воспитание стремления к здоровому образу жизни. Формирование и сплочение классных . коллективов. Духовно нравственное воспитание.
2	Гимнастика. 22 часа.	Изучение истории развития гимнастики. Овладение правилами техники безопасности и страховки во время выполнения физических упражнений. Составление комбинаций и числа разучиваемых упражнений. Описывание техники выполнения упражнений. Использование данных упражнений для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Осваивать технику кувырка вперед, назад. Соблюдать ТБ. Осваивать технику опорного прыжка соблюдая правила ТБ.	Воспитание культуры здоровья и эмоционального благополучия. Воспитание стремления к здоровому образу жизни. Трудовое воспитание. Повышение познавательной активности, деятельности обучающихся.
3	Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. 31 час.	Изучение истории волейбола и баскетбола. Овладение основными приемами игры в волейбол и баскетбол. Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, освоение их самостоятельно, выявление и устранение типичных ошибок .Взаимодействие со сверстниками в игре.	Знать правила игры, применяя знания во время занятий. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей силы, ловкости, выносливости.	Воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия, что положительно влияет на здоровье психическое. Закаливание и укрепление организма.

РАЗДЕЛ 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1 четверть.

№	Наименование раздела.	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения
	Кроссовая Подготовка.		10	
1		Техника безопасности на уроке. Смешанное передвижение.	1	01.09
2		Длительный бег до 25 мин.	1	02.09
3		Бег по пересеченной местности 1500 м.	1	05.09
4		Эстафетный бег.	1	08.09
5		Подвижные игры.	1	09.09
6		Смешанное передвижение 1500м.	1	12.09
7		Подвижные игры.	1	15.09
8		Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	16.09
9		Бег с ускорением 5-6*20-30 м.	1	19.09
10		Бег со старта 2-4*50-60м.	1	22.09
	Легкая атлетика		15	
11		Техника безопасности на уроке. Бег прыжками.	1	23.09
12		Переменный бег 300 м.	1	26.09
13		Бег 1000 м на время.	1	29.09
14		Бег 200 м.	1	30.09

15		Бег с ускорением.	1	03.10
16		Бег с препятствиями.	1	06.10
17		Метание мяча.	1	07.10
18		Подвижные игры.	1	10.10
19		Метание гранаты 500 гр. на дальность.	1	13.10
20		Метание мяча на дальность.	1	14.10
21		Бег с ускорением до 50 м.	1	17.10
22		Прыжки в длину с разбега.	1	20.10
23		Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	21.10
24		Прыжки в длину с места.	1	24.10
25		Бег 200м. Волейбол.	1	27.10
	Всего:		25	

2 четверть.

№	Наименование раздела.	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения
	Гимнастика.		22	
26		Подвижные игры.	1	07.11
27		Длинный кувырок вперед с 3 шагов.	1	10.11
28		Упражнения на гимнастической лестнице.	1	11.11
29		Опорные прыжки через коня.	1	14.11
30		Прыжки со скакалкой.	1	17.11
31		Подъем в упор силой.	1	18.11
32		Подвижные игры.	1	21.11
33		Прыжки в высоту с разбега.	1	24.11
34		Прыжки в длину с разбега.	1	25.11
35		Подвижные игры.	1	28.11
36		Подвижные игры.	1	01.12
37		Подвижные игры.	1	02.12
38		Длинный кувырок вперед с 3 шагов.	1	05.12
39		Опорные прыжки через коня.	1	08.12
40		Опорные прыжки.	1	09.12
41		Упражнения на гимнастической лестнице.	1	12.12
42		Упражнения на перекладине.	1	15.12
43		Спортивные игры.	1	16.12
44		Прыжки со скакалкой.	1	19.12
45		Подвижные игры.	1	22.12
46		Прыжки в длину с места.	1	23.12
47		Упражнения с гантелями.	1	26.12
	Всего:		22	

3 четверть

№	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
	Волейбол.		12	
48		Техника безопасности на занятиях.	1	09.01
		Игра у сетки в нападении.		
49		Передача мяча сверху над головой.	1	12.01
50		Верхняя передача мяча через сетку.	1	13.01
51		Верхняя подача мяча.	1	16.01
52		Освоение техники нападающего удара.	1	19.01
53		Учебная игра.	1	20.01
54		Подача сверху.	1	23.01
55		Игра.	1	26.01
56		Игра.	1	27.01
57		Подача снизу по зонам.	1	30.01
58		Игра в нападении у сетки.	1	02.02
59		Игра по правилам.	1	03.02
	Баскетбол.		19	
60		Техника безопасности на занятиях.	1	06.02
		Техника ведения мяча.		
61		Ведение мяча и бросок в кольцо.	1	09.02
62		Ведение мяча и передача от груди.	1	10.02
63		Комбинации из освоенных элементов.	1	13.02
64		Варианты ведения мяча.	1	16.02
65		Варианты ловли и передачи мяча.	1	17.02
66		Тактика игры в защите.	1	20.02
	Всего:		21	

67		Варианты ловли и передачи мяча.	1	27.02
68		Броски в кольцо на точность.	1	02.03
69		Вырывание, выбивание мяча.	1	03.03
70		Ведение мяча одной рукой.	1	06.03
71		Индивидуальные действия игрока.	1	09.03
72		Броски в кольцо в движении.	1	10.03
73		Штрафные броски.	1	13.03
74		Дистанционные броски в кольцо.	1	16.03
75		Броски мяча в кольцо.	1	17.03
76		Учебная игра.	1	20.03
77		Игра33.	1	23.03
78		Учебная игра.	1	24.03

4 четверть.

№	Наименование раздела.	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения
	Кроссовая Подготовка.		8	
79		Техника безопасности на занятиях. Бег 1500 м.	1	03.04
80		Старты из различных исходных положений.	1	06.04
81		Контрольный бег 500м.	1	07.04
82		Бег с изменением темпа и ритма шагов.	1	10.04
83		Длительный бег.	1	13.04
84		Переменный бег с ускорением.	1	14.04
85		Бег по пересеченной местности.	1	17.04
86		Сдача норматива бег 100м.	1	20.04
	Легкая атлетика.		12	
87		Техника безопасности на занятиях. Прыжки с места в длину.	1	21.04
88		Старты из различных положений.	1	24.04
89		Прыжки в высоту с разбега.	1	27.04
90		Спортивные игры.	1	28.04
91		Прыжки в длину с разбега.	1	04.05
92		Медленный бег 1500 м.	1	05.05
93		Прыжки в длину с разбега.	1	11.05
94		Смешанное передвижение 1500м	1	12.05
95		Метание мяча на дальность (150гр).	1	15.05
96		Бег с низкого старта.	1	18.05
97		Прыжки в высоту.	1	19.05
98		Метание гранаты на дальность.	1	22.05
				.
	Всего:	.	20	.

РАЗДЕЛ 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебник: физическая культура.

Автор: А.П Матвеев.

Москва: «Просвещение» 2014 г.

Твой олимпийский учебник

Издательство «Советский спорт» 2014 г.

Интернет ресурсы:

- 1) <http://zdd.1september.ru/>- Газета «Здоровье детей».
- 2) <http://teoriya.ru/ru/>- Теория и практика Ф/К.
- 3) <http://osnova.ru/journal/16/achive/>- Журнал Ф/К