Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор ГБОУ лицей №179  Л. А. Батова  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре для 11 «б» класса (девушки)

Учитель физической культуры

Шинкарев Михаил Николаевич

2016-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 11«б» классов.**

**Сведения о программе**

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

* Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № **05.03.2004 № 1089**
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
* примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014), рекомендованной Минобрнауки РФ;
* Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2016-2017 учебный год.

**Место курса в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 «а» классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2016/17 учебный год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированностьу школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы само регуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы само регуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой**.**

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | |
| высокий | средний | низкий |
| Девушки | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз | 19 | 11 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 160 | 145 |
| Бег 100 м с низкого старта, с | 16,3 | 18,0 | 20,3 |
| Бег 2000 м, мин. с | 9.50 | 11.50 | 13.50 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин. С | 17,30 | 19,15 | 21,00 |

Задачи физического воспитания учащихся 11 «б» классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической само регуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в разделе | | Тема урока | | дата |
| Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика"; Раздел 3 "Спортивные игры" | | | | | |
| Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | | | | | |
| 1 | 1.1 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. | | 02.09.2016 |
| 2 | 2.1 | | Повторение техники кроссового бега 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. | | 03.09.2016 |
| 3 | 2.2 | | Повторение техники бега на короткие дистанции. Бег 60 метров. | | 06.09.2016 |
| 4 | 2.3 | | Повторение техники равномерного бега на 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. | | 09.09.2016 |
| 5 | 2.4 | | Совершенствование техники равномерного бега на 1500 метров, ОРУ на развитие выносливости. | | 10.10.2016 |
| 6 | 2.5 | | Совершенствование техники равномерного бега на 2000 метров, ОРУ на развитие выносливости. | | 13.09.2016 |
| 7 | 2.6 | | Совершенствование техники бега на 100 метров с максимальной скоростью, упражнения на развитие статической силы. | | 16.09.2016 |
| 8 | 2.7 | | Контроль техники бега на 100 метров с максимальной скоростью, упражнения на развитие активной гибкости. Метание гранаты, техника броска. | | 17.09.2016 |
| 9 | 2.8 | | Бег 2000, метров с фиксированием результата. | | 20.09.2016 |
| 10 | 2.9 | | Метание гранаты на результат, техника выполнения | | 23.09.2016 |
| 11 | 2.10 | | Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 80 – 100 метров. | | 24.09.2016 |
| 12 | 2.11 | | Метание гранаты на результат | | 27.09.2016 |
| 13 | 2.12 | | Совершенствование техники прыжка в длину с места, упражнения на развитие силы. | | 30.09.2016 |
| 14 | 2.13 | | Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | | 01.10.2016 |
| 15 | 2.14 | | Контроль результата прыжка в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. | | 04.10.2016 |
| 16 | 3.1 | | Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в после двух шагов движении. | | 07.10.2016 |
| 17 | 3.2 | | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | | 08.10.2016 |
| 18 | 3.3 | | Обучение перемещению в защите. Закрепление передач мяча в движении и броска после двух шагов с сопротивлением защитника | | 11.10.2016 |
| 19 | 3.4 | | Контроль броска с места одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | | 14.10.2016 |
| 20 | 3.5 | | Обучение взаимодействию в парах без заслона. Контроль передач мяча в движении в парах. | | 15.10.2016 |
| 21 | 3.6 | | Закрепление взаимодействий в парах без заслона. Контроль ведения мяча с изменением направления. | | 18.10.2016 |
| 22 | 3.7 | | Обучение взаимодействиям в тройках. Контроль броска мяча после двух шагов в движении. | | 21.10.2016 |
| 23 | 3.8 | | Закрепление взаимодействий в тройках. Учебные игры по упрощенным правилам | | 22.10.2016 |
| 24 | 3.9 | | Обучение действиям в защите против игрока с мячом. Взаимодействия в тройках. Учебная игра | | 25.10.2016 |
| 25 | 3.10 | | Обучение действиям в защите против игрока без мяча. Взаимодействия в тройках. Учебная игра. | | 28.10.2016 |
| 26 | 3.11 | | Обучение взаимодействиям в защите. Учебная игра. | | 29.10.2016 |
| Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 4 "Гимнастика с элементами акробатики" | | | | | |
| Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | |
| 27 | 1.3 | | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника безопасности на уроках гимнастики | | 11.11.2016 |
| 28 | 4.1 | | Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание. Разучивание комплекса ОРУ | | 12.11.2016 |
| 29 | 4.2 | | Опорный прыжок, обучение отталкиванию от мостика, разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 15.11.2016 |
| 30 | 4.3 | | Опорный прыжок, закрепление отталкивания от мостика, подбор разбега. Дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 18.11.2016 |
| 31 | 4.4 | | Опорный прыжок, обучение опорному прыжку ноги врозь через козла, дальнейшее разучивание комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 19.11.2016 |
| 32 | 4.5 | | Закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 22.11.2016 |
| 33 | 4.6 | | Дальнейшее закрепление техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее закрепление комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 25.11.2016 |
| 34 | 4.7 | | Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 26.11.2016 |
| 35 | 4.8 | | Дальнейшее совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь. Дальнейшее совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 29.11.2016 |
| 36 | 4.9 | | Контроль опорного прыжка, Совершенствование комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) | | 02.12.2016. |
| 37 | 4.10 | | Контроль комбинации на бревне: Передвижения ходьбой, приставными шагами, танцевальными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, равновесие, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись). Разучивание акробатической комбинации. | | 03.12.2016 |
| 38 | 4.11 | | Дальнейшее разучивание акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 06.12.2016 |
| 39 | 4.12 | | Закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90° влево (вправо). | | 09.12.2016 |
| 40 | 4.13 | | Дальнейшее закрепление акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Закрепление разучивание комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 10.12.2016 |
| 41 | 4.14 | | Совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках "мост" из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее закрепление комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 13.12.2016 |
| 42 | 4.15 | | Дальнейшее совершенствование акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 16.12.2016 |
| 43 | 4.16 | | Контроль акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, равновесие вперед, кувырок назад, стойка на лопатках «мост» из положения стоя с помощью, переворот боком. Дальнейшее совершенствование комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 17.12.2016 |
| 44 | 4.17 | | Разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Контроль комбинации на разновысоких брусьях: Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа -упор сзади на нижней жерди -соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 20.12.2016 |
| 45 | 4.18 | | Разучивание способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | | 23.12.2016 |
| 46 | 4.19 | | Закрепление способов лазания по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | | 24.12.2016 |
| 47 | 4.20 | | Контроль переноски пострадавшего, Правила поведения в зимний период. Правила безопасности на льду. | | 27.12.2016 |
| Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика"; Раздел 5 "Лыжный спорт" | | | | | |
| Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | |
| 48 | | 1.5 | | Техника безопасности во время занятий лыжным спортом Правила подбора лыж Паралимпийское движение в России | 13.01.2017 |
| 49 | | 5.1 | | Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. | 14.01.2017 |
| 50 | | 3.17 | | Повторение стойки и перемещений игрока. Повторение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра. | 17.01.2017 |
| 51 | | 5.2 | | Попеременный двушажный ход. Одношажный ход. | 20.01.2017 |
| 52 | | 5.3 | | Одновременный двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник» | 21.01.2017 |
| 53 | | 3.18 | | Совершенствование стойки и перемещений игрока. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками в парах. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. | 24.01.2017 |
| 54 | | 5.4 | | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. | 27.01.2017 |
| 55 | | 5.5 | | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. | 28.01.2017 |
| 56 | | 3.19 | | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи. Обучение приёму-передаче мяча снизу. Учебная игра. | 31.01.2017 |
| 57 | | 5.6 | | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д)км. | 03.02.2017 |
| 58 | | 5.7 | | Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на с пуске плугом. | 04.02.2017 |
| 59 | | 3.20 | | Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма-передачи мяча снизу. Контроль передачи мяча сверху. | 07.02.2017 |
| 60 | | 5.8 | | Повороты (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе. | 10.02.2017 |
| 61 | | 5.9 | | Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 11.02.2017 |
| 62 | | 3.21 | | Совершенствование приёма-передачи мяча снизу. Контроль нижней прямой подачи. Учебная игра. | 14.02.2017 |
| 63 | | 5.10 | | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 17.02.2017 |
| 64 | | 5.11 | | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. | 18.02.2017 |
| 65 | | 3.22 | | Разучивание защитных действий, блок Контроль приёма-передачи мяча снизу. Учебная игра. | 21.02.2017 |
| 66 | | 5.12 | | Контроль лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 24.02.2017 |
| 67 | | 5.13 | | Контроль прохождения дистанции 2 и 3км, переход с одного хода на другой. | 25.02.2017 |
| 68 | | 3.23 | | Закрепление защитных действий, блок Учебная игра. | 28.02.2017 |
| 69 | | 3.24 | | Совершенствование защитных действий, блок Учебная игра. | 03.03.2017 |
| 70 | | 1.6 | | Техника безопасности при проведении прыжков в высоту. Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», техника отталкивания | 04.03.2017 |
| 71 | | 2.9 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», обучение технике разбега | 07.03.2017 |
| 72 | | 2.10 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», закрепление техники разбега | 10.03.2017 |
| 73 | | 2.11 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», подбор индивидуального разбега, обучение технике перехода планки | 11.03.2017 |
| 74 | | 2.12 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники разбега и отталкивания, продолжение обучения технике перехода планки | 14.03.2017 |
| 75 | | 2.13 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», закрепление техники перехода планки | 17.03.2017 |
| 76 | | 2.14 | | Техника прыжка высоту способом «Перешагиванием», совершенствование техники перехода планки | 18.03.2017 |
| 77 | | 2.15 | | Контроль техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» | 21.03.2017 |
| 78 | | 2.16 | | Прыжки на результат | 24.03.2017 |
| Раздел 1 "Основы знаний"; Раздел 2 "Легкая атлетика"; Раздел 3 "Спортивные игры" | | | | | |
| Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | |
| 79 | | 1.7 | | Инструктаж по ТБ. Повторение техники метания мяча на дальность в коридоре 10м. | 04.04.2017 | |
| 80 | | 2.17 | | Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридоре 10м. | 07.04.2017 | |
| 81 | | 2.18 | | Контроль метания мяча на дальность в коридоре 10м. | 08.04.2017 | |
| 82 | | 2.19 | | Повторение низкого старта, стартовый разбег до 10 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег, обучение передаче эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | 11.04.2017 | |
| 83 | | 2.20 | | Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег, закрепление техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | 14.04.2017 | |
| 84 | | 2.21 | | Эстафетный бег, совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 5 минут. | 15.04.2017 | |
| 85 | | 2.22 | | Контроль бега на 60м, 1000 м | 18.04.2017 | |
| 86 | | 2.23 | | Контроль эстафетный бег | 21.04.2017 | |
| 87 | | 2.24 | | Обучение прыжку в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 22.04.2017 | |
| 88 | | 2.25 | | Закрепление техники отталкивания при прыжке в длину. Подбор индивидуального разбега | 25.04.2017 | |
| 89 | | 2.26 | | Совершенствование техники отталкивания при прыжке в длину с разбега, закрепление техники разбега | 28.04.2017 | |
| 90 | | 2.27 | | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль прыжка в длину с разбега | 29.04.2017 | |
| 91 | | 3.24 | | Разучивание техники ловли и передачи мяча. | 02.05.2017 | |
| 92 | | 3.25 | | Разучивание техники ловли и передачи мяча в движении. Осаливания и самоосаливание. | 05.05.2017 | |
| 93 | | 3.27 | | Разучивание техники подачи мяча. | 06.05.2017 | |
| 94 | | 3.28 | | Взаимодействие игроков «в поле». | 12.05.2017 | |
| 95 | | 3.29 | | Разучивание тактики перебежек. | 13.05.2017 | |
| 96 | | 3.30 | | Игра в лапту с привлечением судей по упрощенным правилам | 16.05.2017 | |
| 97 | | 3.31 | | Совершенствование подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность | 19.05.2017 | |
| 98 | | 3.32 | | Контроль подачи мяча, передачи мяча на дальность и точность. Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам | 20.05.2017 | |
| 99 | | 3.33 | | Игра в лапту с привлечением судей по всем правилам Итоговое занятие | 23.05.2016 | |

**Перечень литературы для учителей**

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
8. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
9. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

**Список литературы для учащихся**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.
2. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.
3. Карпов А. £ Школьный шахматный учебник. — М., 2009.
4. Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.
5. Малов В. И. Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.
7. Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010 Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
8. Олимпийский комитет России <http://www.olvmpic.ru>
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Рос­сия» <http://www>. infosport .ru/
10. Сайт Министерства спорта Российской Федерации www. [minsport.gov.ru](file:///C:\Users\m.n.shinkarev\Desktop\рабочии%20програмы\minsport.gov.ru)
11. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федера­ции <http://www.rosminzdrav.ru>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической куль­туре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>