|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 «\_\_» \_\_\_\_\_2016 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ДиректорГБОУ лицей №179Л. А. БатоваПриказ №\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА****ПО ФИЗИЧЕСКИЕ КУЛЬТУРЕ 11 «б» КЛАСС (юноши)**Учитель физической культуры: **Сыпало Роман Николаевич**2016-2017 учебный годСанкт-Петербург2016 г**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА****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 «б» классе(юноши) 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 лицее 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 лицея 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 сформированость 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. 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 Вооружѐнных 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 её 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 уровне должны 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. **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 «б» класс(юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Вид программного материала* |  |
| 1 | **Базовая часть** | 86 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| 1.2 | Спортивные игры  | 28 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 2030 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 7 |
| 2 | **Вариативная часть** | 16 |
| 2.1 | Спортивные игры | 16 |
|  | Итого | 102 |

**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 саморегуляции.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 саморегуляции.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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,2 4,6 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 |
|  |
|  | Прыжок в длину с места, см | 225 |
| К выносливости | Бег 3000 м, мин | 13,00 |
|  |

Задачи физического воспитания учащихся 11 «а» (юноши) класса 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 саморегуляции.

Образовательная программа составлена 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 планированиепо физической культуре для учащихся 11 б класса |
| № п/п | № урока в разделе | Тема урока | Дата  |
| **Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3– спортивные игры (баскетбол)** |
| *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.*Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.*Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| 1 | 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные игры). | 02.09 |
| 2 | 2.1 | Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 60 – 80 метров. | 03.09 |
| 3 | 2.2 | Бег 100 метров на результат. | 06.09 |
| 4 | 2.3 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. | 09.09 |
| 5 | 2.4 | Бег на 3000 м(ю). | 10.09 |
| 6 | 2.5 | Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. | 13.09 |
| 7 | 2.6 | Контроль прыжка в длину с разбега. | 16.09 |
| 8 | 2.7 | Повторение техники прыжка в длину с места, упражнения на развитие силы. | 17.09 |
| 9 | 2.8 | Контроль прыжка в длину с места. | 20.09 |
| 10 | 2.9 | Повторение техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов разбега. | 23.09 |
| 11 | 2.10 | Контроль результата метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | 24.09 |
| 12 | 2.11 | Изучение техники метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | 27.09 |
| 13 | 2.12 | Совершенствование техники метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | 30.09 |
| 14 | 2.13 | Контроль метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность. | 01.10 |
| 15 | 3.1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 04.10 |
| 16 |  3.2 | Повторение техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении. | 07.10 |
| 17 | 3.3 | Разучивание техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 08.10 |
| 18 | 3.4 | Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в после двух шагов движении. | 11.10 |
| 19 | 3.5 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 14.10 |
| 20 | 3.6 | Разучивание броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | 15.10 |
| 21 | 3.7 | Закрепление броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника. | 18.10 |
| 22 | 3.8 | Совершенствование техники овладения мячом. Вырывание, выбивание мяча. | 21.10 |
| 23 | 3.9 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 22.10 |
| 24 | 3.10 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. | 25.10 |
| 25 | 3.11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 28.10 |
| 26 | 3.12 | Игра в баскетбол по основным правилам, подведение итогов первой четверти. | 29.10 |
| **Раздел 4 – гимнастика** |
| *Познавательные*: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на брусьях, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.*Регулятивные*: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать   выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.*Коммуникативные*: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.*Личностные*: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. |
| 27 | 1.2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры(гимнастика).  | 11.11 |
| 28 | 4.1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. Повторение техники кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (ю). | 12.11 |
| 29 | 4.2 | Повторение стойка на голове (ю). | 15.11 |
| 30 | 4.3 | Повторение и совершенствование техники выполнения комплекса акробатических элементов. | 18.11 |
| 31 | 4.4 | Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов. | 19.11 |
| 32 | 4.5 | Повторение техники опорных прыжков через гимнастического "козла". | 22.11 |
| 33 | 4.6 | Изучение техники опорного прыжка через гимнастического "коня"(ю).  | 25.11 |
| 34 | 4.7 | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического "коня"(ю).  | 26.11 |
| 35 | 4.8 | Контроль техники выполнения опорных прыжков через гимнастического "коня"(ю). | 29.11 |
| 36 | 4.9 | Повторение техники выполнения подъема переворотом на перекладине(ю). Подтягивание на перекладине(ю). | 02.12 |
| 37 | 4.10 | Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | 03.12 |
| 38 | 4.11 | Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | 06.12 |
| 39 | 4.12 | Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | 09.12 |
| 40 | 4.13 | Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине (ю). | 10.12 |
| 41 | 4.14 | Повторение комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю).  | 13.12 |
| 42 | 4.15 | Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(ю). | 16.12 |
| 43 | 4.16 | Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю). Угол в упоре на брусьях(ю).  | 17.12 |
| 44 | 4.17 | Контроль комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях(ю).  | 20.12 |
| 45 | 4.18 | Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости. | 23.12 |
| 46 | 4.19 | Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости. | 24.12 |
| 47 | 4.20 | Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подведение итогов второй четверти. | 27.12 |
| **Раздел 5 - лыжная подготовка, раздел 3 – спортивные игры (волейбол),** **раздел 2 – легкая атлетика** |
| *Познавательные*: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.*Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.*Личностные*: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. |
| 48 | 1.3 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.  | 13.01 |
| 49 | 5.1 | Лыжные хода. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей. | 14.01 |
| 50 | 3.13 | Повторение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | 17.01 |
| 51 | 5.2 | Повторение попеременного двушажного хода, движение классическим ходом. | 20.01 |
| 52 | 3.14 | Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. | 21.01 |
| 53 | 3.15 | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели. | 24.01 |
| 54 | 5.3 | Повторение техника подъема и спуска. | 27.01 |
| 55 | 3.16 | Закрепление передачи мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | 28.01 |
| 56 | 3.17 | Повторение нижней подачи, подача в заданную часть площадки. | 31.01 |
| 57 | 5.4 | Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.  | 03.02 |
| 58 | 3.18 | Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки. | 04.02 |
| 59 | 3.19 | Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 07.02 |
| 60 | 5.5 | Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.  | 10.02 |
| 61 | 3.20 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 11.02 |
| 62 | 3.21 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 14.02 |
| 63 | 5.6 | Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов. | 17.02 |
| 64 | 3.22 | Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.  | 18.02 |
| 65 | 3.23 | Игра в нападении в третьей зоне. | 21.02 |
| 66 | 5.7 | Прохождение на время дистанций 3 км. Подведение итогов лыжной подготовки | 25.02 |
| 67 | 3.24 | Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 28.02 |
| 68 | 3.25 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 03.03 |
| 69 | 2.14 | Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги. | 04.03 |
| 70 | 2.15 | Повторение техники перехода через планку. | 07.03 |
| 71 | 2.16 | Повторение техники приземления.  | 10.03 |
| 72 | 2.17 | Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | 11.03 |
| 73 | 2.18 | Изучение прыжка в высоту способом «перекидной». Техника разбега по дуге, подбор толчковой ноги. | 14.03 |
| 74 | 2.19 | Изучение и совершенствование техники перехода через планку. | 17.03 |
| 75 | 2.20 | Изучение и совершенствование техники приземления.  | 18.03 |
| 76 | 2.21 | Контроль техники прыжка в высоту способом «перекидной». | 21.03 |
| 77 | 2.22 | Прыжок в высоту на результат. Подведение итогов третьей четверти. | 24.03 |
| **Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3 – спортивные игры (футбол, лапта)** |
| *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.*Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.*Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| 78 | 1.4 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры.  | 04.04 |
| 79 | 2.23 | Повторение техники низкого старта. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат. | 07.04 |
| 80 | 2.24 | Повторение техники метания гранаты 500 г(д); 700 г(ю) на дальность. Метание гранаты на результат. | 08.04 |
| 81 | 2.25 | Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. | 11.04 |
| 82 | 2.26 | Бег на 300 м на результат. | 14.04 |
| 83 | 2.27 | Бег на 3000 м(ю), 2000 м(д) на результат. | 15.04 |
| 84 | 3.27 | Лапта. Повторение техники ловли и передачи мяча. | 18.04 |
| 85 | 3.28 | Повторение техники ловли и передачи мяча в движении. | 21.04 |
| 86 | 3.29 | Повторение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание. | 22.04 |
| 87 | 3.30 | Повторение техники подачи мяча. | 25.04 |
| 88 | 3.31 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. | 28.04 |
| 89 | 3.32 | Взаимодействие игроков "в поле". | 29.04 |
| 90 | 3.33 | Контроль подачи мяча. | 02.05 |
| 91 | 3.34 | Игра в лапту по упрощенным правилам. | 05.05 |
| 92 | 3.35 | Игра в лапту с привлечением судей | 06.05 |
| 93 | 3.36 | Совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 12.05 |
| 94 | 3.37 | Совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | 13.05 |
| 95 | 3.38 | Совершен­ствование техни­ки ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 16.05 |
| 96 | 3.39 | Совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 19.05 |
| 97 | 3.40 | Совершенство­вание техники за­щитных действий. Действия против игрока без мяча. | 20.05 |
| 98 | 3.41 | Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. Игра по правилам с привлечением судей. Подведение итогов учебного года. | 23.05 |

**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%3A%5CUsers%5Cm.n.shinkarev%5CDesktop%5C%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%8B%5Cminsport.gov.ru)
11. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федера­ции <http://www.rosminzdrav.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической куль­туре и спорту