


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 245
Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»
На методическом
объединении

Протокол № 1

«28» 08 2018

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР

 /Витте Е.П./

«28» 08 2018

«Утверждено»
Директор
ГБОУ СОШ №245



«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245,
Протокол № 1

«30» 08 2018

**Рабочая программа
по предмету
«физической культуре»
Для 11а класса
102 часа (3 часа в неделю)**

Автор-составитель:

Учитель
**Федоров Евгений
Геннадьевич**

2018 - 2019 уч. г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 11а классе средней общеобразовательной школы на базовом уровне.

Рабочая программа для 11а класса разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2008), допущено МО и науки РФ.

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича заключается в следующем:

программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и интегрирована с секцией баскетбола в ОДОД. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных, учитывая количественный состав и уровень физической подготовки учащихся 11а класса. В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. №1089) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

Цель предмета:

Формирование у обучающихся 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.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
- **обучение** основам базовых видов двигательных действий.
- **дальнейшее развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

- **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- **выработка** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- **выработка** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- **содействие** развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать

собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		10		11		
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	21		21		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21		21		
1.5	Кроссовая подготовка	18		18		
1.6	Элементы единоборств	6		6		
2	Вариативная часть	18				
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями					
2.2	По выбору учителя, учащихся, самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (баскетбол)	18		18		
3	Итого	102	102	102	102	102

Учебно – тематический план 11 класс

Всего 102 часа.

Базовая часть 84 часов, вариативная часть 18 часов.

1 четверть 24 часов.

Лёгкая атлетика 12 часов.

Кроссовая подготовка 9 часов.

Элементы единоборств

(развитие силовых способностей) 3 часа

2 четверть 24 час.

Гимнастика, акробатика 18 часов.

Вариативная часть (баскетбол) 6 часов.

3 четверть 30 часов.

Спортивные игры (баскетбол) 18 часов.

(волейбол) 3 часа.

Вариативная часть (баскетбол) 9 часов.

4 четверть 24 часа.

Лёгкая атлетика 9 часов.

Кроссовая подготовка 9 часов.

Элементы единоборств

(развитие силовых способностей) 3 часа

Вариативная часть (баскетбол) 3 часа.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

1 а №	Тип урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности.	Формы контроля	Календарные сроки изучения
1	Вводный	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Правила техники безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. Высокий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Терминология.	Знать инструкцию по технике безопасности. Терминологию л.а.	Фронтальный опрос.	Сентябрь
2	Комб.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Бег по дистанции 70-90м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта.	Корректировка техники бега.	
3	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт. Бег по дистанции 70-90 м.	Финиширование. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Низкий старт.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта.	Корректировка техники бега.	
4	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт. ОРУ. Эстафеты. Бег по дистанции 70-90м. Спец. беговые упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта.	Корректировка техники бега.	
5	Комб.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Челночный бег 3 по 10 м.	Низкий старт. ОРУ. Эстафеты. Соревнования по л.а., рекорды.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 3 по 10 м.	Корректировка техники бега.	
6	Контр.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег 100 м. с максимальной скоростью.	Бег 100 м. на результат. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта.	Фиксирование результата.	

7	Комб.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	Прыжок в длину.	Терминология. Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Корректировка техники прыжков.	
8	Комб.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Соревнования по л.а., рекорды.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Корректировка техники прыжков.	
9	Комб.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	Прыжок в длину.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Корректировка техники прыжков.	
10	Комб.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	Метание малого мяча в цель.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Корректировка техники метания.	
11	Контр.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	Метание малого мяча на дальность.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Соревнования по л.а., рекорды.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Фиксирование результата.	
12	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты». Подвижные игры с элементами единоборств.	Выполнять нормативы.	Фиксирование результата.	Октябрь
13	Комб.	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Метание гранаты.	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Соревнования по л.а., рекорды.	Уметь метать гранату на дальность.	Фиксирование результата.	
14	Комб.	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег до 20 минут.	Терминология. Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Корректировка техники бега.	
15	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Равномерный бег. Правила соревнований.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Корректировка техники бега.	

16	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег до 20 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. История отечественного спорта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Корректировка техники бега.	
17	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Преодоление препятствий.	Равномерный бег. Развитие выносливости. ОРУ. История отечественного спорта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Преодолевать препятствия.	Корректировка техники бега.	
18	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Корректировка техники бега.	
19	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты». Подвижные игры с элементами единоборств.	Выполнять нормативы.	Фиксирование результата.	
20	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег до 25 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. История отечественного спорта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.	Корректировка техники бега.	
21	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.	Корректировка техники бега.	
22	Соверш. ЗУН.	Кроссовая подготовка.	Преодоление препятствий.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. История отечественного спорта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Преодолевать препятствия.	Корректировка техники бега.	
23	Контр.	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег до 25 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Бег на результат 1000-3000м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.	Фиксирование результата.	
24	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты». Подвижные игры с элементами единоборств.	Выполнять нормативы.	Фиксирование результата.	

№	Тип урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности.	Формы контроля	Календарные сроки изучения
25	Вводный	Гимнастика с элементами акробатики.	Правила техники безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. ОРУ. Висы.	Знать инструкцию по технике безопасности.	Фронтальный опрос.	Ноябрь
26	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
27	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие силовых способностей	ОРУ. Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы.	Корректировка техники выполнения.	
28	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Висы и упоры. Смешанные висы	ОРУ. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы.	Корректировка техники выполнения.	
29	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Строевые упражнения. ОРУ.	ОРУ. Висы. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы.	Корректировка техники выполнения.	
30	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы.	Корректировка техники выполнения.	
31	Контр.	Гимнастика с элементами акробатики.	Подтягивание в висе.	ОРУ. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания.	Выполнение норматива, оценка техники выполнения.	

32	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Лазание по канату.	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	Уметь лазать по канату.	Корректировка техники выполнения.	
33	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
34	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125 см.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения.	
35	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125 см.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения.	
36	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125 см.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения.	Декабрь
37	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Кувьрки и стойки.	Кувьрки, стойки - выполнение комбинаций. ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Лазание по канату.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Корректировка техники выполнения.	
38	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
39	Контр.	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинации из акробатических элементов.	ОРУ с предметами. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники выполнения.	
40	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами. Кувьрки, стойки	Уметь выполнять акробатические элементы в	Корректировка техники выполнения.	

				- выполнение комбинаций.	комбинации.		
41	Комб.	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинации из акробатических элементов.	Кувырки, стойки - выполнение комбинаций. Строевые упражнения.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Корректировка техники выполнения.	
42	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. Кувырки, стойки - выполнение комбинаций.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Корректировка техники выполнения.	
43	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии.	Уметь проходить полосу препятствий на время.	Фиксирование результата.	
44	Соверш. ЗУН.	Гимнастика с элементами акробатики.	Полоса препятствий.	Кувырки, стойки – выполнение комбинаций. Строевые упражнения.	Уметь проходить полосу препятствий на время.	Фиксирование результата.	
45	Контр.	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинации из акробатических элементов.	Развитие координационных способностей. Комбинации. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Корректировка техники выполнения.	
46	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
47	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
48	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры.	Баскетбол Учебная игра.	Эстафеты, игры с баскетбольным мячом. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		

№	Тип урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности.	Формы контроля	Календарные сроки изучения
49	Вводный	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила техники безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. Терминология.	Знать инструкцию по технике безопасности.	Фронтальный опрос.	Январь
50	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
51	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Ведение мяча.	Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
52	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Ведение мяча с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передача мяча. Повороты с мячом.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения приёма.	
53	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
54	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Передачи мяча в движении.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. ОРУ. Остановка двумя шагами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Повороты с мячом.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
55	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Передачи мяча в движении.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		

				Повороты с мячом.			
56	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Передачи мяча с сопротивлением защитника.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
57	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
58	Контр.	Спортивные игры. Баскетбол.	Броски в движении.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча. Развитие координационных качеств. Броски одной и двумя руками. Броски после ловли мяча. Штрафной бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения ведения.	
59	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Броски в прыжке.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Броски одной и двумя руками. Броски после ловли мяча. Штрафной бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		Февраль
60	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Броски мяча с сопротивлением.	Ведение мяча. Передача мяча. Сочетание приёмов. Развитие координационных качеств. Броски одной и двумя руками. Броски после ловли мяча. Штрафной бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
61	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
62	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Индивидуальные действия в защите.	Перехват, вырывание, выбивание мяча. Повороты с мячом. Штрафной бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		

63	Контр.	Спортивные игры. Баскетбол.	Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Индивидуальные действия в защите.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения передач.	
64	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Развитие скоростно – силовых качеств.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение, передачи, броски.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
65	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
66	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Комбинации: передачи, ведение, броски.	Броски одной и двумя руками. Броски после ловли мяча. Ведение мяча. Передача мяча. Сочетание приёмов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
67	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Комбинации: передачи, ведение, броски.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча. Передача мяча. Сочетание приёмов.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
68	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Комбинации: передачи, ведение, броски.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Броски одной и двумя руками. Броски после ловли мяча. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
69	Контр.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	Оценка техники выполнения броска.	Март
70	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Позиционное нападение с изменением позиций.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
71	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Позиционное нападение. Личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		

72	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Нападение быстрым прорывом 2-1,3-2.	Развитие координационных качеств. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
73	Комб.	Спортивные игры. Баскетбол.	Баскетбол. Учебные игры.	Учебные игры в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
74	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Взаимодействие игроков. Зонная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
75	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Взаимодействие игроков. Заслоны.	Сочетание приёмов. Учебные игры.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
76	Комбин.	Спортивные игры. Волейбол.	Волейбол. Приём и передачи мяча.	Развитие координационных качеств. Учебные игры.	Уметь выполнять тех. приёмы.		
77	Комбин.	Спортивные игры. Волейбол.	Волейбол. Поддачи и приём поддачи.	Передачи мяча. Учебные игры. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять тех. приёмы.		
78	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Волейбол.	Учебная игра в волейбол.	Учебные игры в волейбол.	Уметь играть в волейбол, выполнять тех. приёмы.		

№	Тип урока	Раздел программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности.	Формы контроля	Календарные сроки изучения
79	Вводный	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры в 4 четверти.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. Высокий старт. ОРУ. Терминология.	Знать инструкцию по технике безопасности.	Фронтальный опрос.	Апрель.
80	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.	Учебные игры в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
81	Комб.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Равномерный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15-20 минут.	Корректировка техники бега.	
82	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15-25 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15-25 минут.	Корректировка техники бега.	
83	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Преодоление препятствий.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15-25 минут.	Корректировка техники бега.	
84	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15-25 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15-25 минут.	Корректировка техники бега.	
85	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты». Подвижные игры с элементами единоборств.	Знать комплексы ОРУ, технику выполнения силовых упражнений.	Фиксирование результата.	

86	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Чередование бега с ходьбой.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15-25 минут.	Корректировка техники бега.	
87	Комб.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15- 25 минут.	Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15- 25 минут.	Корректировка техники бега.	
88	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости.	Преодоление препятствий. Равномерный бег. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.	Корректировка техники бега.	
89	Контр.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Кросс 1000-3000 метров.	Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь бегать в равномерном темпе 15- 25 минут.	Фиксирование результата.	
90	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты» Подвижные игры с элементами единоборств.	Знать комплексы ОРУ, технику выполнения силовых упражнений.	Фиксирование результата.	Май.
91	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	Высокий старт. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Бег по дистанции 70-90м.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Корректировка техники бега.	
92	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Низкий старт. Бег по дистанции 70-90 м.	Финиширование. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Спец. беговые упр.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Корректировка техники бега.	
93	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт. ОРУ. Эстафеты. Бег по дистанции 70-90м. Спец. беговые упр.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м.	Корректировка техники бега.	
94	Контр.	Лёгкая атлетика.	Челночный бег 3 по 10 метров.	Низкий старт. ОРУ. Эстафеты. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 3 по 10 метров.	Фиксирование результата.	

95	Контр.	Лёгкая атлетика.	Бег 100 метров с максимальной скоростью.	Бег 100 м. на результат. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.	Фиксирование результата.	
96	Комб.	Элементы единоборств.	Развитие силовых способностей.	ОРУ. Подтягивание в висе. «Президентские тесты» Подвижные игры с элементами единоборств.	Знать комплексы ОРУ, технику выполнения силовых упражнений.	Фиксирование результата.	
97	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Развитие скоростно–силовых качеств.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятии бегом.	Уметь прыгать в длину; метать мяч в мишень и на дальность.	Корректировка техники прыжков.	
98	Комб.	Лёгкая атлетика.	Прыжок в высоту способом перешагивания.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивания.	Корректировка техники прыжков, метания.	
99	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Прыжок в высоту способом перешагивания.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом перешагивания.	Фиксирование результата.	
100	Соверш. ЗУН.	Лёгкая атлетика.	Метание гранаты.	Прыжки, метание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину; метать гранату в мишень и на дальность.	Корректировка техники прыжков, метания.	
101	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.	Учебные игры в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
102	Соверш. ЗУН.	Спортивные игры. Баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.	Учебные игры в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		