

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Орловская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На заседании педагогического совета
МКОУ «Орловская СОШ»
Протокол № 2 от 31.08.20

«Согласовано»
Руководитель ПГ школы по МКОУ
«Орловская СОШ»
Сидорова И.Ф.



Рабочая программа
Физическая культура
11 класс
на 2020 -21 учебный год

ФИО учителя: Кацер Н.Г..

Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.1992г.№3266-1,ст32п.7,
- примерная программа для среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень);
- федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
- учебный план МКОУ «Орловская СОШ»;
- образовательная программа школы.
- государственного образовательного стандарта утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004года№1089,
- Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-Классов». В.И. Ляха, А.А Зданевича. (М Просвещение,2018г).

В соответствии с приказом от 30 августа 2010 г № 889 Министерства образования Российской Федерации в объем недельной нагрузки вводится третий час физической культуры. Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся позволит:

- снизить негативные последствия учебной нагрузки,
- укрепит здоровье учащихся,
- увеличит объем двигательной активности,
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

Место в учебном плане школы.

На изучение физической культуры в 11 классе в учебном плане школы из федерального инвариантной части компонента выделяется 102 часов (3 часа в неделю) Данная программа составлена на 102 часов(3часа в неделю) Рабочая программа для 11 класса составлена на основе Примерной программы основного общего образования и комплексной «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией

В.И.Ляха,А.А.Зданевича. М.Просвещение 2018г. Количество часов по программе 102.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники В.И. Лях. Просвещение,2018г. В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой включает в себя программный материал: Так как позволяет материально техническая база и условия я добавила 6 часов на лыжную подготовку в третьей четверти, 12 часов на спортивные игры.

Отличительные особенности. В школе нет условий для прохождения часов Единоборств, поэтому часы, отведённые на эту тему, я отвела на легкую атлетику и волейбол.

Для прохождения теоретических сведений выделяю время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме тестирования.

Целью физического воспитания является:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи физического воспитания учащихся

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий,
- Формирование основ знаний о личной гигиене,
- 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,
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи,
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности,
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;
- организовывать планирование, анализ, рефлексия, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- ставить познавательные задачи и выдвигать гипотезы, описывать результаты, формулировать выводы;
- выступать устно и письменно о результатах своего исследования.

Информационные компетенции:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, Интернет;
- самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое.

Коммуникативные компетенции: - владеть способами взаимодействия с окружающими людьми; выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести учебный диалог; - владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы

Знания, умения, навыки.

- основы истории развития физической культуры в России.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни.
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь.

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности,
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,
- выполнять простейшие приемы самомассажа,

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах,

.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 самостоятельных 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 самостоятельные 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 само страховки 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	12 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 различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх 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 фазкультурно-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.

Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; коньковый ход,прохождение дистанции до 5 км

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов
--------------	------------------------------------	--------------------

1	Легкая атлетика	28
2	Гимнастика	18
3	Лыжная подготовка	24
4	Волейбол	22
5	Баскетбол	11
Итого 102ч		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

				Требования к уровню	Дата проведения
--	--	--	--	---------------------	-----------------

№	Тема урока	Кол-во час	Содержание урока	подготовленности обучающихся	По плану	По факту
Легкая атлетика 18часов						
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разгон.	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80 - 100м . Эстафетный бег.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
2	Низкий старт., бег по дистанции (70-90 м), финиширование	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80-100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
3	Разучить ОРУ в парах. Бег на результат 100м	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
4	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 20минут.		
5	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		

	Способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.		беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.			
6	Совершенствовать прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		
7	Учет прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность		
8	Совершенствовать метание гранаты Челночный бег.	1	Метание гранаты на дальность с 5-6 с места ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений		
9	Учет метание гранаты на дальность	1	Метание гранаты на дальность с 5-6 с места в коридоре 10 метров и заданное	Уметь метать гранату на дальность		
10	Бег с изменением направления скорости.	1	Бег с изменением направления скорости: бег 3x1 Ом. Прыжки со скалкой за	Уметь играть в игру «Перестрелка»		
11	Бросок набивного мяча	1	Бросок набивного мяча двумя руками.	Уметь выполнять метание набивного мяча.		
12	Эстафетный бег с передачей палочки сверху.	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять передачу палочки сверху.		

13	Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять передачу палочки сверху.		
14	Челночный бег 3x10м. Многоскоки.	1	Свободно пробежать 2 км, с двумя ускорениями до 50м. «Лапта»	Уметь распределить силы на длинную дистанцию.		
15	Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий.	1	Подтягивание на перекладине юноши, в висе девушки. «Лапта» Развитие силовой подготовки.	Техника выполнения прыжка в длину с места.		
16	Учет прыжки в длину с места. Эстафета с препятствиями.	1	Бег в медленном темпе до 10м с тремя ускорениями. «Лапта»	Уметь выполнять прыжковые упражнения.		
17	Подтягивание на перекладине юноши, подтягивание в висе девушки.	1	Бег с изменением направления скорости. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять подтягивание.		
18	Контрольный забег юноши 3км, девушки 2км.	1	Развивать выносливость. История Отечественного спорта.	Уметь распределить силы на длинную дистанцию.		

Баскетбол 3 часа

19	Бросок двумя руками от головы	1	Закрепить перехват мяча, вырывание, выбивание, накрывание. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Уметь применять в игре тактические действия		
20	Ловля и передача мяча.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами	Уметь применять в игре тактические действия		
21	Тактические действия игроков в защите.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением.	Уметь применять в игре тактические действия		
Волейбол 6часов						
22	Прямой нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь выполнять подачи мяча.		
23	Совершенствовать прямой нападающий удар	1	Совершенствовать передачу мяча в парах, прямой нападающий удар. Передача мяча над собой.	Уметь применять в игре тактические действия		
24	Передачи мяча через сетку.	1	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя передача мяча через сетку	Уметь применять в игре тактические действия		
25	Совершенствовать передачу мяча через сетку.	1	Совершенствовать передачу мяча через сетку. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Уметь выполнять нападающий удар.		
26	Прием мяча спиной к направлению к сетке.	1	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прием мяча спиной к направлению к сетке.	Уметь применять в игре или игровой ситуации тактико-технические		

27	Эстафета с элементами волейбола.	1	Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.		
----	----------------------------------	---	---	--	--	--

Гимнастика 18часов.

28	Т.безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад слитно	1	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно		
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге.	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа,		
30	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове,		
31	Акробатические элементы Развитие координационных способностей.	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	Уметь выполнять стойку на голове,		

32	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), Дев упражнение с лентой.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения		
33	Совершенствовать подъем переворотом силой (мальчики). Дев комбинация упражнения с лентой.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения		
34	Продолжить упр. с лентой/ вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	1	Юн вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Дев упражнение с лентой. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять упражнения с лентой, упражнения в висе		
35	Учет подъем переворотом; дев комбинация упражнений с лентой. лентой.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (мальчики), дев упр. С лентой. ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		
36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении	Уметь выполнять строевые упражнения.		
37	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	Повторить строевые упражнения. ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема,		
38	Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату		

39	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые упражнения,		
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1	ОРУ со скакалками. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).	Уметь выполнять ОРУ со скакалками		
41	Совершенствовать опорный прыжок боком через коня дев, согнув ноги через козла.	1	ОРУ с обручами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики).	Уметь выполнять ОРУ с обручами.		
42	Учет: Опорный прыжок боком через коня дев, согнув ноги через козла мальчики.	1	ОРУ с обручами. Учет : опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Поднимание туловища за 1 мин.	Уметь выполнять поднимание туловища.		
43	Акробатическое соединение.	1	Акробатическое соединение из 4 элементов. Наклон вперед сидя на полу (гибкость)	Уметь выполнять наклон вперед сидя на полу.		
44	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки со скакалкой на выносливость.	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.		
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость	Уметь развивать двигательные качества.		
46	Нижняя прямая подача.	1	Повторить нижнюю прямую подачу. Прием мяча. Подтягивание.	Уметь играть в игру волейбол.		

47	Передача мяча сверху,	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебно- тренировочная игра с	Уметь играть в игру		
48	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Спортивная игра «Перестрелка».	Уметь играть в игру «Перестрелка».		

Лыжная подготовка 24часа.

49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход ТБ на уроках по лыжной подготовкой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		
50	Обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.	1	Спуски с горки. Развитие общей выносливости. Одновременный двухшажный ход.	Уметь: Передвигаться на лыжах		
51	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход	Уметь: Передвигаться на лыжах		
52	Спуски преодолением встречного склона.	1	Спуски с преодолением встречного склона. Подъем «елочкой».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
53	Прохождение ' дистанции 5 км со средней скоростью.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
54	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спуске	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
55	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		

56	Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
57	Техника торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
58	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
59	Прохождение дистанции 3 и 2 км. Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор		
60	Прохождение дистанции 4км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор		
61	Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
62	Прохождение дистанции 4 и 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 4 и 3	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор		
63	Развитие специальной выносливости	1	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Согласованность движений рук и	Уметь: Передвигаться на лыжах согласованностью		
64	Переход с одного хода на другой.	1	На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных	Уметь: Передвигаться на лыжах с одного хода на		
65	Развитие общей ' выносливости	1	На учебном круге пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Уметь: Передвигаться на лыжах с одного хода на		
66	Прохождение дистанции 2 и 3км с ускорениями	1	Прохождение дистанции 2 и 3 км со средней скоростью с 2мя 3мя ускорениями	Уметь: Распределять силы на дистанции		

67	Коньковый ход	1	Изучения конькового хода. Прохождения дистанции 3км.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом.		
68	Совершенствовать коньковый ход.	1	Продолжить обучение конькового хода. Повороты со спусков вправо, влево.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом		

69	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы	1	На учебном круге прохождения дистанции 4 км с преодолением подъемов и препятствий. Катание с горки.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
70	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор		
71	Прохождение дистанции 3км дев, 4 км мальчики в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
72	Прохождение дистанции 3 км и 5 км	1	Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км девочки, 5км мальчики. Подведение итогов проведения	Уметь: преодолеть дистанцию 3 и 5 км.		

Волейбол 6часов

73	Т.Б на уроках по спортивным играм. Нападающий удар при встречных передачах	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по правилам,		

75	Совершенствовать нападающий удар.	1	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
76	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
77	Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками спиной к цели.	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
78	Учебно -тренировочная игра	1	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе.	Уметь играть в волейбол по правилам,		
Легкая атлетика 4часа						
79	Т.Б.на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега	1	Многоскоки, специальные беговые	Уметь выполнять прыжки		
80	Челночный бег 3x10м	1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь пробежать с максимальной скоростью		
81	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью		

82	Учет: Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Уметь выполнять прыжки в высоту.		
Волейбол 7часов						
83	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар через	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь выполнять передачу мяча в парах.		
84	Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
85	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
86	. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации		
87	Совершенствовать групповое блокирование.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации		

88	Прием мяча спиной по направлению к сетке. Совершенствовать подачи.	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
89	Учет: Прямой нападающий удар.	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
Баскетбол 7 часов						
90	Развитие координационных способностей в баскетболе.	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, жонглирование	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
91	Основы знаний. Совершенствовать технику передвижений, остановок поворотов, стоек.	1	Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений.	Знать терминологию игры, ТБ на занятиях спортивными играми.		
92	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча		
93	Совершенствование техники защитных действий.	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	Уметь выполнять ловлю, броски и передачи мяча		
94	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ловля и передача мяча учет.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь выполнять ловлю, броски и передачи мяча		

95	Закрепление броска мяча одной рукой в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановобросков.	Уметь выполнять действия в игре.		
96	Бросок по кольцу в прыжке.	1	Поднимание туловища за 1 мин.	Уметь выполнять бросок в прыжке.		
Лёгкая атлетика 6 часов						
97	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости,	Уметь пробежать 20 мин свободно.		
98	Эстафетный бег.	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	Уметь правильно выполнять низкий старт.		
99	Развивать скоростно-силовые качества. Бег 30 метров	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 м.	Уметь пробежать 30м с максимальной скоростью.		
100	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью		
101	Совершенствовать метание гранаты.	1	Совершенствовать метание гранаты. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь играть в игру «Перестрелка»		
102	Учет: Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие	Уметь метать гранату на дальность		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А.А. Зданевич, М.,2018г., Издательство «Просвещение». Учебник. Физическая культура. 10-11.классы. Лях В.И. (Издательство «Просвещение») М.,2018г.,	
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Перекладины навесные	1
4.	Канат для лазания	2
5.	Мост гимнастический подкидной	1

6.	Скамейка гимнастическая	3
7.	Набор гантелей	4
8.	Тренажер для разных групп мышц	1
9.	Коврик гимнастический	7
10.	Маты гимнастические	8
11.	Мячи набивные	8
12.	Малые мячи	10
13.	Скакалки	15
14.	Гимнастические палки	10
15.	Обруч гимнастический	10
16.	Секундомер	1

17.	Планка для прыжков в высоту	1
18.	Стойки для прыжков в высоту	1
19.	Рулетка измерительная (50м)	1
20.	Эстафетные палочки	2
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
22.	Мячи баскетбольные	5
23.	Сетка волейбольная	1
24.	Мячи волейбольные	6
25.	Табло перекидное	1
26.	Насос для накачивания мячей	1
27.	Аптечка медицинская	2
28.	Спортивный зал	1

9	2	Беговая дорожка	1
0.	3	Велотренажер	1
		<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
1.	3	Полоса препятствий	1
2.	3	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
3.	3	Площадка для игры в волейбол	1

Интернет ресурсы

- 1 Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 2 Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
- 3 Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 3 <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 4 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 5 <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 6 <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

- 7 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 8 members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- 9 http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- 10 Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 11 <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр
- 12 <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
- 13 <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
- 14 <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»
- 15 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
- 16 <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм.