

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ТСОШ №3  
Приказ от 01.09.2023г. № 180  
\_\_\_\_\_С.А. Бударин

Рабочая программа  
по физической культуре

Уровень образования: среднее общее образование, 11 класс.

Количество часов- 3 часа в неделю , 102 часа в год.

Учитель: Гурова Зинаида Николаевна

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 10-11 класс, для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.

- М.: «Просвещение» 2014, разработана на основе авторской программы курса физической культуры для 10-11 классов В. И. Ляха , М., «Просвещение», 2014, в соответствии с ФГОС СОО.

Ст. Тацинска

2023 - 2024 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

##### **Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### ***В области эстетической культуры:***

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

### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
	Базовая часть	73
	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков

	Легкая атлетика	21
	Спортивные игры	18
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Кроссовая подготовка	18
	Вариативная часть	30
	Спортивные игры	15
	Легкая атлетика	8
	Кроссовая подготовка	7

## **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.**

*Спортивные игры:*

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **3. Критерии оценивания планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс

№п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							п	л а к т
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>								

1	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплексы 1	01.09	
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплексы 1	06.09	
3	Бег 30м. Низкий старт.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплексы 1	07.09	

Продолжение табл.

	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Эстафетный бег.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплексы 1	08.09	
5	Прыжок в длину	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Комплексы 1	13.09	
6	Специальные беговые упражнения.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплексы 1	14.09	
7	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплексы 1	15.09	
8	Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Комплексы 1	20.09	
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Отталкивание.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплексы 1	21.09	

	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Метание гранаты в корридор10м.	Комплексы	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Компл екс 1	22.0 9	
11	Челночный бег10+10м.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Компл екс 1	27.0 9	
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>								
12	Развитие скоростно силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Комплексы	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия		Компл екс 1	28.09	
13	Прыжки с разбега.	Совершенствования		Уметь прыгать с разбега.	Текущий		29.09	
14	Развитие скоростно силовых качеств.	Комплексы		<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия			04.10	
15	Прыжки в высоту с разбега.	Комплексы	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Компл екс 1	05.10	
16	Развитие прыгучести.	Комплексы					06.10	
17	Прыжки в	Комплексы		<b>Уметь:</b> бегать в	Текущий	Компл	11.10	

	высоту с разбега с 7-8 беговых шагов.	ый		равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия		екс 1		
18	Преодоление вертикальных препятствий в беге.	Комплексный	по кроссу				12.10	

	1	2	3	4	5	6	7	8
19	Развитие выносливости.	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1	13.10	
20	Бег 28 мин.	Совершенствования	Бег 28 мин. Развитие выносливости.		Текущий.	Комплекс 1	18.10	
21	Бег 2000м(д) 3000 (м)	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 1	19.10	
<b>Гимнастика (21 ч)</b>								
22	Висы и упоры. Лазание. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	20.10	
23	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	25.10	
24	Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	26.10	

	1	2	3	4	5	6	7	8
25	Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	27.10	
26	Подъем разгибом. Упражнения на бревне.	Совершенствования				Комплекс 2	08.11	
27	Лазания по канату в два приема на скорость.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	09.11	
28	Развитие силы.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	10.11	
29	Упражнения на перекладине.	Совершенствования				Комплекс 2	15.11	
30	Поднимание туловища за 30 сек.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые	Текущий	Комплекс 2	16.11	

			силы	упражнения				
31	Строевые упражнения. Лазание.	Совершенствования	Повороты в движении. Лазание по канату, гимнастической стенке.	Уметь лазить по канату в два приема.		Комплексы 2	17.11	
32	Подтягивание на перекладине.	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.;	Комплексы 2	22.11	

	1	2	3	4	5	6	7	8
					«4» – 11 с.; «3» – 12 с.			
33	Акробатические упражнения...	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	23.11	
34	Длинный кувырок вперед. Мост из положения лежа.	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.			Комплекс 2	24.11	
35	Стойка на голове. Стойка на лопатках.	Совершенствования	Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках.		Текущий.	Комплекс 2	29.11	
36	Стойка на руках Равновесие на одной.	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	30.11	
37	Поворот боком. Упражнение на бревне	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2	01.12	
38	Прыжок через козла	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2	06.12	

39	Акробатическая комбинация	Совершенство ования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комп лекс 2	07.12	
----	---------------------------	---------------------	--	---	---------	-------------	-------	--

	1	2	3	4	5	6	7	8
40	Комбинация из акробатических упражнений	Совершенство вания	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Комплексы 2	08.12	
41	Прыжки через скакалку 1 мин юноши, 30 сек. девушки	Совершенство вания	ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий.	<b>Уметь:</b> прыгать через скакалку в течение 1 минуты	Текущий	Комплексы 2	13.12	
42	Полоса препятствий	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	<b>Уметь:</b> преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения элементов	Комплексы 2	14.12	
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>								
43	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	15.12	
44	Верхняя передача мяча в парах, в тройках.	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	20.12	
45	Нижняя прямая	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя	<b>Уметь:</b> выполнять	Текущий	Комплексы	21.12	

	подача и нижний прием мяча.	вания	передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре		кс 3		
46	Прямой нападающий удар.	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	22.12	
47	Верхняя передача мяча через сетку	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	27.12	

	1	2	3	4	5	6	7	8
48	. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	28.12	
49	Сочетание приемов	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	29.12	
50	Индивидуальное и групповое блокирование	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	10.01	
51	Верхняя прямая подача	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	11.01	
52	Нижняя прямая подача	Комплексный	Прием мяча. Прямой нападающий удар нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	12.01	

	1	2	3	4	5	6	7	8
53	Страховка блокирующих.	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	17.01	
54	Позиционное нападение со сменой места	Совершенствования	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	18.01	
55	Баскетбол Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки игрока.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	19.01	
56	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	24.01	
57	Передача мяча в движении	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	25.01	
58	Бросок в прыжке со	Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<b>Уметь:</b> выполнять	Текущий	Комплексы 3	26.01	

	средней дистанции.	вования	сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств	тактико- технические действия в игре		кс 3		
--	-----------------------	---------	--	--	--	------	--	--

	1	2	3	4	5	6	7	8
59	Сочетание приемов баскетболиста	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 1 Ч 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	31.01	
60	Ведение мяча с изменением направления движения.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	01.02	
61	Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	02.02	
62	Передача мяча во встречной колонне.	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 2	07.02	

			в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
63	Финты с мячом	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 2	08.02	

	1	2	3	4	5	6	7	8
64	Передача мяча различными способами.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	<b>09..02</b>	
65	Броски мяча с дальней дистанции	Совершенствования	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	<b>14.02</b>	
66	Передача мяча в движении с защитником.	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	15.02	
67	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплексы 3	16.02	

	1	2	3	4	5	6	7	8
68	Сочетание приемов баскетболиста	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	21.02	
69	Индивидуальные действия в защите	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3	22.02	
70	Перехват мяча.	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	28.02	
71	Вырывание мяча	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	29.02	
72	Бросок мяча в корзину после ведения	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание,	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	01.03	

			выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	1	2	3	4	5	6	7	8
73	Выбивание мяча, ведение мяча	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3	06.03	
74	Накрывание мяча	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	07.03	
75	Учебная игра в баскетбол	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	13.03	
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>								
76	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4	14.03	
77	Преодоление горизонтальных	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 4	15.03	

	препятствий в беге.		беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия				
78	Развитие выносливости.	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин);	Текущий	Комплекс 4	20.03	

	1	2	3	4	5	6	7	8
79	Преодоление во время кросса препятствий	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4	21.03	
80	Бег на средние дистанции	Комплексный	Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4	22.03	
81	Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4	03.04	
82	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4	04..04	
83	Бег 2000м девушки, 3000м юноши	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 4	05.04	

**Легкая атлетика (10 ч)**

	<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
84	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	10.04	
85	Низкий старт. Бег 30 метров.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	11.04	
86	Бег по дистанции.	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	12.04	

	1	2	3	4	5	6	7	8
87	Бег на 100 метров.	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4	17.04	
88	Метание мяча и гранаты	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Компл екс 4	18.04	
89	Челночный бег.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компл екс 4	19.04	
90	Метание гранаты на дальность.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Компл екс 4	24.04	
91	Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Компл екс 4	25.04	
92	Подбор разбега и отталкивание в прыжках.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Текущий	Компл екс 4	26.04	
93	Приземление в прыжках в высоту. Бег 100 м	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4	02.05	
94	Прыжки в длину с	Комплексный	Прыжки в длину с разбега, приземление.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега	Текущий	Компл екс 4	03.05	

	разбега.							
95	Прыжок в длину с места.	Комплексный	Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести.	<b>Уметь:</b> прыгать с места	Текущий	Комплекс 4	08.05	
96	Челночный бег 10 x 10м	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	<b>Уметь:</b> бегать челночный бег	Текущий	Комплекс 4	15.05	
97	Метание гранаты 500гр. девочки, 700 гр. мальчики	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	16.05	
98	Метание гранаты в коридор 10м.	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	17.05	
99	Метание гранаты в цель	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4	22.05	
100	Эстафетный бег	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать эстафетный бег, передавать эстафетную палочку.	Текущий	Комплекс 4	23.05	
101	Эстафетный бег на дистанции 4x 60м	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать эстафетный бег, передавать эстафетную палочку.	Текущий	Комплекс 4	24.05	
102	Челночный бег 5 x 10м	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.	<b>Уметь:</b> бегать челночный бег	Текущий	Комплекс 4	24.05	

## 5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

### 1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1–4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные программы по учебным предметам.* Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

## **2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

## **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

## **4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

## **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Гантели 2 кг, 4 кг.
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**6. Игры и игрушки:**

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Столы для игры в настольный теннис
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис .
4. Шахматы
5. Шашки (с доской).

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 22.08.2023г №1

\_\_\_\_\_ З.Н. Гурова

«Согласовано»

Протокол заседания методического совета

МБОУ ТСОШ №3

От 23.08.2023г №1

Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.Ю. Сизова