

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Главное управление образования администрации города Красноярска**

**МАОУ СОШ № 152**

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель МО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Пташкин В.М.  
№ от «30» Августа 2023 г.

---

Гуторина С.А.  
№ от «30» Августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 11 классов**

**Г. Красноярск 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта полного среднего образования, в соответствии с которым урок физической культуры выделено 102 часа (3 часа в неделю). Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса (автор док. пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич) разработана на основе федерального базисного учебного плана для ОУ. При разработке данной программы использовалась примерная программа для полного общего образования на базовом уровне рекомендованная МО и Н, 2006 г., что не противоречит школьному УП и УМК.

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

### **Модуль «Школьный урок»**

Уроки организуются с обязательным использованием воспитательной составляющей с опорой на модуль «Школьный урок».

Юношеский возраст – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Для личности обретает ценность система определенно ориентированных поступков, возрастает значимость функции самоконтроля, которая срабатывает в различных по типу проблемных ситуациях.

В старшем школьном возрасте происходит систематизация полученных знаний, усвоение теоретических основ различных дисциплин, обобщение знаний в единую картину мира, познание философского смысла явлений. Как правило, интерес к учению (к его содержанию и процессу) повышается, так как включаются мотивы самоопределения и подготовки к самостоятельной жизни. Имеет место сочетание и взаимопроникновение широких социальных и познавательных мотивов. Ярко выражена произвольная мотивация, так как хорошо осознаются причины отношения к учебе. Старшеклассники уже готовы к самообразованию.

Но появляется другой феномен. У старшеклассников обычно ярко выражено избирательное отношение к учебным предметам. Все это требует от учителей повышения качества преподавания.

К старшему школьному возрасту складывается исследовательское отношение к учебным предметам и умение находить и ставить проблему. Поэтому в учебном процессе их привлекает сам ход анализа задач, сравнение различных точек зрения, дискуссии и объяснения, которые заставляют думать. Меняется в этом возрасте и роль учителя: он выступает уже скорее, как консультант по предмету. Но воспитательные аспекты преподавания предметов остаются.

Воспитание, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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 нормативами;

- 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;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций. В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные2 проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **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.

## **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **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 физической культуры:
- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных

с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты 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 ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной и эстетической культур:

- 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 физической и трудовой культур:

- 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 оборудования;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- 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, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1.Выпускник 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;<sup>5</sup>

- 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **2.Выпускник 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м. Бег 100м. Бег 1000м. Бег 500м.	5,0 сек. 14,3 сек. 3 мин.50сек	5,3 сек. 17,0 сек 2 мин.20сек.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине Прыжок в длину с места	10 раз  215 см.	17 раз  175 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км.	13 мин. 50 сек.	11 мин.10сек.
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13 см.	20 см

Двигательные умения, навыки и способности:

*В метаниях на дальность и меткость:* метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

*В лыжной подготовке:* Успешное освоение техники передвижения на лыжах, умение правильно распределять силы на дистанции

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

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



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

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласовать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической готовности.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 11 КЛАССА (102 часа)

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.* Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Аэробика (девушки):* композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	Вид программного материала	Количество уроков
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 11 КЛАССЕ

### НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Дата	Раздел программы	Тема	Практическая часть
1.		Легкая атлетика	Вводный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	Основы т/безопасности, профилактика травматизма
2.		Основы знаний	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	
3.		Легкая атлетика	совершенствование техники челночного бега 3х10м (4-5 повторения)	ОФК
4.		Легкая атлетика	Равномерный бег 1000 метров	ОФК
5.		Легкая атлетика	Бег 100 метров (3-4 повторения)	ОФК
6.		Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование. Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	ОФК
7.		Основы знаний	Здоровый образ жизни, о вреде вредных привычек	ФК общества и человека
8		Легкая атлетика	Бег 100 м на результат	
9			Бег 300 м	ОФК
10			Кроссовая подготовка	ОФК
11		Легкая атлетика	Бег 300 метров с фиксированием результата	ОФК
12		Легкая атлетика	Бег 1000 м на результат	ОФК
13		Легкая атлетика	Эстафетный бег, совершенствование техники передачи эстафетной палочки	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
14		Легкая атлетика	Бег 3000 м(ю) 2000 м(д) без учета времени	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх

15		Легкая атлетика	Метание мяча на дальность	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
16		Спортивные игры. Футбол	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
17		Спортивные игры. Футбол	Совершенствование. Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
18		Спортивные игры. Футбол	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
19		Спортивные игры. Футбол	Совершенствование. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
20		Спортивные игры. Футбол	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
21		Спортивные игры. Футбол	Игра в футбол по основным правилам	ОФК
22		Спортивные игры. Футбол	Игра в футбол по основным правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
23		Спортивные игры. Футбол	Игра в футбол по основным правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
24		Спортивные игры. Футбол	Игра в футбол по основным правилам	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике
25			Челночный бег 3x10,4x9,10x10	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
26			Челночный бег на результат	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
27		Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач в баскетболе двумя руками ,одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх

28		Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
29		Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование. Варианты бросков в корзину в движении	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
30		Спортивные игры. Баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
31		Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование. Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
32		Спортивные игры. Баскетбол	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
33		Спортивные игры. Баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол 3x3, 4x4, 5x5	Ф.К. человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
34		Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
35		Спортивные игры. Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
36		Спортивные игры. Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
37		Спортивные игры. Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
38		Гимнастика	Комплекс прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
39		Гимнастика	Комплекс прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
40		Гимнастика	Прыжки на скакалке на результат.	ДУ и навыки, основные ТТД

				в спортивных играх
41		Спортивные игры. Гандбол	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач в гандболе.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
42		Спортивные игры. Гандбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
43		Спортивные игры. Гандбол	Совершенствование. Варианты бросков в ворота.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
44		Спортивные игры. Гандбол	Двусторонняя игра.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
45		Спортивные игры. Гандбол	Совершенствование. Тактика в нападении (стремительное нападение)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
46		Спортивные игры. Гандбол	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
47		Спортивные игры. Гандбол	Двусторонняя игра .	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
48		Спортивные игры. Гандбол	Двусторонняя игра .	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
49		Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Повторный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
50		Теоретические знания	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	
51		Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	

52		Гимнастика	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенки.	
53		Гимнастика	Развитие силовых качеств	
54		Гимнастика	Сгибание и разгибание рук в упоре на результат	
55		Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе	Ф.К. человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
56		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении в прыжке, передача назад	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
57		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование прямой верхней передачи	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
58		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование прямого нападающего удара	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
59		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
60		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди-животе	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
61		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе	Ф.К. человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
62		Спортивные игры. Волейбол	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении в прыжке, передача назад	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
63		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
64		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
65		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх

66		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
67		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
68		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
69		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
70		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
71		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
72		Спортивные игры. Волейбол	Двусторонняя игра по основным правилам.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
73		Гимнастика	Круговая тренировка	ОФК
74		Гимнастика	Совершенствования координационных способностей	ДУ и навыки в лыжной подготовке
75		Гимнастика	Комплекс упражнений на развитие гибкости	ДУ и навыки в лыжной подготовке
76		Гимнастика	Тест на гибкость на результат	ОФК
77		ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением. Совершенствование.	ОФК
78		Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	ОФК
79		Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	ОФК
80		Спортивные игры	Двухсторонняя игра в футбол	
81		Спортивные игры	Двухсторонняя игра в футбол	ДУ и навыки
82		Спортивные игры	Двухсторонняя игра в волейбол	



83		Спортивные игры	Двухсторонняя игра в баскетбол	
84		Спортивные игры	Двухсторонняя игра в гандбол	
85		Легкая атлетика	Бег на спринтерские дистанции	ОФК
86		Легкая атлетика	Спринтерский бег из различных исходных положений	ОФК
87		Легкая атлетика	Бег 100 м на результат	ОФК
88		Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	ДУ и навыки в легкой атлетике
89		Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	ДУ и навыки в легкой атлетике
90		Легкая атлетика	Бег 300 м на результат	ФК человека и общества
91		Легкая атлетика	Метание мяча на дальность	ДУ и навыки в легкой атлетике
92		Легкая атлетика	Бег 1000 м на результат	ДУ и навыки в легкой атлетике
93		Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	ОФК
94		Легкая атлетика	Бег 3000м (ю) 2000 м (д) на результат	ОФК
95		Легкая атлетика	Бег на развитие общей выносливости	ОФК
96		Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат	ДУ и навыки в легкой атлетике
97		Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	ФК человека и общества
98		Легкая атлетика	Челночный бег 3X10, 4X9 на результат	ОФК
99		Легкая атлетика	Эстафетный бег	ОФК
100		Легкая атлетика	Совершенствование эстафетного бега	ФК человека и общества
101		Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх
102		Легкая атлетика	Подведение итогов учебного года	

Условные обозначения:

- вводные уроки В.У.
- уроки ознакомления с новым материалом Н.У.
- смешанные уроки СМ.У.
- учетные уроки У.У.
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала С.У.

Методы ведения уроков:

- фронтальный Ф.М.
- поточный П.М.
- посменный Пс. М.
- групповой Г.М.

- индивидуальный И.М.
- ЖУР – журнал учета результатов
- ОРУ – общеразвивающие упражнения
- ТТД – тактико-технические действия
- УП – пособия по основам знаний о физкультурной деятельности
- ОФК – основные физические качества
- РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

### Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	В наличии
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Дидактические карточки.	К	+
Образовательные программы.	Д	+
Учебно-методические пособия и рекомендации.	Д	+
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	+
Печатные пособия		
Таблица, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	+
Технические средства обучения		
Музыкальный центр.	Д	1
Мегафон.	Д	-
Экранно-звуковое пособие		
Аудиозаписи	Д	-
Учебно-практические пособия		
Бревно напольное (3).	П	1
Козёл гимнастический	П	2
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П	15
Стенка гимнастическая.	П	30 пролетов
Скамейка гимнастическая жёлтая.(2м;;м).	П	10

Комплект навесного оборудования(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) .	П	2 комплекта
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый(теннисный), мяч малый(мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	10 штук
Палка гимнастическая.	К	-
Скалка детская.	П	30
Мат гимнастический.	П	25
Акробатическая дорожка.	К	-
Акробатический подкидной мостик.	Д	2
Коврики: гимнастические, массажные.	П	-
Кегли.	К	30
Обруч пластиковый детский.	Д	30
Планка для прыжков в высоту.	Д	3
Стойка для прыжков в высоту.	Д	6
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д	10 (конусы)
Лента финишная.	Д	+
Дорожка разметочная резиновая для прыжков.	Д	+
Рулетка измерительная.	К	1
		+