

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования администрации города Красноярска

МАОУ Лицей № 6 "Перспектива "

РАССМОТРЕНО

руководитель кафедры

Г.С. Бутан
протокол 1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Н.А. Кугенек
приказ от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

К.К. Лавриченко
приказ №286 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11-го класса

Красноярск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – часть основной образовательной программы основного общего образования, входящая в ее содержательный раздел.

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. № 19644);

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Главная цель обучения школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- Формирование знаний и представлений о оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Количество часов и сроки реализации рабочей программы

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 99 часов за учебный год. Базовый уровень.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности 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, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении
- личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить

жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками

и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Конькобежный спорт: скольжение и остановка, техника падения, катание друг за другом.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Конькобежный спорт: скоростное передвижение, прохождение дистанции.

Плавание: совершенствование техники кроль на груди и спине).

Ученик в 11 классе 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 учётом 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 в 11 классе 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.

Физическое совершенствование

Ученик в 11 классе 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 плавание одним из способов;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на коньках, демонстрировать технику скольжения и остановки, умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы единоборств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся (тематика проектов)

1. В здоровом теле здоровый дух.
2. Мой любимый вид спорта.
3. Мой любимый кумир.
4. Спортивные традиции.
5. Утренняя гимнастика для школьников.
6. Я выбираю спорт.
7. Биатлон и его герои.
8. История паркура.
9. Звёзды фигурного катания.

10. Лыжный спорт.

Система оценки достижения планируемых результатов (приложение к рабочей программе)

3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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

упражнений (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. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо-

ровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации в равновесии (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Конькобежная подготовка. Передвижения на коньках.

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

Плавание. Скольжение на груди и спине. Упражнения с задержкой дыхания. Проплывание отрезков.

Единоборства. Захваты и освобождения, падения, приёмы борьбы.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Конькобежная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Единоборства. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Демонстрировать нормативы по физической культуре уч-ся 11 класса

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Название темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Планируемые образовательные результаты обучающихся по каждой теме
1.	Легкая атлетика	19	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Осваивать технику стартового разгона, спринтерского бега и финального усилия. Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Выполнять легкие атлетические упражнения в условиях учебной деятельности.
2.	Гимнастика с основами акробатики	18	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении: акробатических упражнений, опорных прыжков, висах и упорах (верхняя и низкая перекладина), лазание и перелазание (канатах, использование искусственных препятствий). Демонстрировать технику опорного прыжка, упражнений в висе, строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять акробатические упражнения в условиях учебной деятельности.
3.	Спортивные игры	47	Соблюдать правила техники безопасности при играх волейбол, баскетбол. Проявлять качества быстроты и координации, находчивость в решении игровых задач. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
4.	Конькобежная подготовка	16	Соблюдать правила техники безопасности и температурный режим при выполнении упражнений на коньках. Осваивание и демонстрация техники скольжения, торможения, стартового разгона и финального усилия. Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации. Выполнять технические приемы в условиях учебной деятельности.
5.	Единоборства		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении элементов единоборств. Личная и общественная гигиена.

			Проявлять качества силы и координации при выполнении Элементов единоборств. Выполнять элементы единоборств в условиях учебной деятельности.
--	--	--	---

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Дата проведения план	Дата проведения факт			
			11 ИТ	11 ФМ	11 СЭ	11 ГУМ
	Легкая атлетика					
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1-я неделя сентября				
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1-я неделя сентября				
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1-я неделя сентября				
4	Высокий и низкий старт.	2-я неделя сентября				
5	Высокий и низкий старт.	2-я неделя сентября				
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	2-я неделя сентября				
7	Финальное усилие. Эстафетный бег	3-я неделя сентября				
8	Развитие скоростных способностей.	3-я неделя сентября				
9	Развитие скоростной выносливости	3-я неделя сентября				
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	4-я неделя сентября				
11	Метание гранаты на дальность.	4-я неделя сентября				
12	Метание гранаты на дальность.	4-я неделя сентября				
	Волейбол					
13	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1-я неделя октября				
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1-я неделя октября				
15	Передача мяча сверху	1-я неделя октября				
16	Передача мяча сверху	2-я неделя октября				

17	Нижняя прямая подача.	2-я неделя октября				
18	Верхняя прямая подача мяча через сетку	2-я неделя октября				
19	Прием мяча снизу двумя руками	3-я неделя октября				
20	Прием мяча снизу двумя руками	3-я неделя октября				
21	Нападающий удар.	3-я неделя октября				
22	Нападающий удар.	4-я неделя октября				
23	Учебная игра. Игровые задания.	4-я неделя октября				
24	Учебная игра. Игровые задания.	4-я неделя октября				
	Гимнастика					
25	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики и единоборств. Виды единоборств	2-я неделя ноября				
26	Акробатические упражнения.	2-я неделя ноября				
27	Акробатические упражнения.	2-я неделя ноября				
28	Развитие гибкости	3-я неделя ноября				
29	Развитие гибкости	3-я неделя ноября				
30	Опорный прыжок ноги врозь	3-я неделя ноября				
31	Опорный прыжок ноги врозь	4-я неделя ноября				
32	Упражнения в висе и упорах	4-я неделя ноября				
33	Развитие силовых способностей	4-я неделя ноября				
34	Виды единоборств. ТБ во время урока. Развитие гибкости	5-я неделя ноября				
35	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в висе и упорах.	5-я неделя ноября				
36	Захват рук и туловища. Развитие силовых способностей.	1-я неделя декабря				
37	Освобождение от захвата. Лазание по канату.	1-я неделя декабря				
38	Приемы борьбы за выгодное положение. Лазание по канату.	1-я неделя декабря				

39	Приемы самостраховки. Акробатические упражнения.	2-я неделя декабря				
40	Приемы борьбы лежа и стоя. Акробатические упражнения.	2-я неделя декабря				
41	Силовые упражнения и единоборства в парах. Развитие гибкости.	2-я неделя декабря				
42	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Развитие силовых способностей.	3-я неделя декабря				
	Баскетбол					
43	Взаимодействие двух игроков	3-я неделя декабря				
44	Взаимодействие двух игроков	3-я неделя декабря				
45	Игровые задания. Учебная игра.	4-я неделя декабря				
46	Игровые задания. Учебная игра.	4-я неделя декабря				
47	Развитие кондиционных и координационных способностей	4-я неделя декабря				
48	Развитие кондиционных и координационных способностей	3-я неделя января				
	Конькобежная подготовка					
49	СУ. Основы знаний Инструктаж по технике безопасности	3-я неделя января				
50	СУ. Основы знаний Инструктаж по технике безопасности	3-я неделя января				
51	Развитие равновесия на коньках, скольжение	4-я неделя января				
52	Развитие равновесия на коньках, скольжение	4-я неделя января				
53	Техника падения	4-я неделя января				
54	Техника падения	5-я неделя января				
55	Техника разбега и скольжения	5-я неделя января				
56	Скольжение	1-я неделя февраля				
57	Скольжение	1-я неделя февраля				

58	Толчки и маховые движения руками	1-я неделя февраля				
59	Толчки и маховые движения руками	2-я неделя февраля				
60	Катании друг за другом. Бег по прямой	2-я неделя февраля				
61	Катании друг за другом. Бег по прямой	2-я неделя февраля				
62	Торможение	3-я неделя февраля				
63	Торможение	3-я неделя февраля				
64	Торможение	3-я неделя февраля				
	Баскетбол					
65	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Ведение мяча	4-я неделя февраля				
66	Ведение мяча	4-я неделя февраля				
67	Бросок мяча	4-я неделя февраля				
68	Бросок мяча	1-я неделя марта				
69	Тактика свободного нападения. КУ — освоение техники игры	1-я неделя марта				
70	Тактика свободного нападения. КУ — освоение техники игры	1-я неделя марта				
71	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	2-я неделя марта				
72	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте.	2-я неделя марта				
73	История возникновения. баскетбола. Ловля и передача двумя руками от груди.	2-я неделя марта				
74	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	3-я неделя марта				
75	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	3-я неделя марта				
76	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	3-я неделя марта				
77	Ведение мяча с изменением скорости.	1-я неделя апреля				

	Бросок двумя руками с низу в движении.					
78	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини- баскетбол	1-я неделя апреля				
79	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	1-я неделя апреля				
	Волейбол					
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2-я неделя апреля				
81	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2-я неделя апреля				
82	Передача мяча сверху	2-я неделя апреля				
83	Передача мяча сверху	3-я неделя апреля				
84	Нижняя прямая подача.	3-я неделя апреля				
85	Верхняя прямая подача мяча через сетку	3-я неделя апреля				
86	Прием мяча снизу двумя руками	4-я неделя апреля				
87	Прием мяча снизу двумя руками	4-я неделя апреля				
88	Нападающий удар.	4-я неделя апреля				
89	Нападающий удар.	1-я неделя мая				
90	Учебная игра. Игровые задания.	1-я неделя мая				
91	Учебная игра. Игровые задания.	1-я неделя мая				
92	Учебная игра. Игровые задания.	2-я неделя мая				
93	Учебная игра. Игровые задания.	2-я неделя мая				
	Легкая атлетика					
94	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	2-я неделя мая				
95	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3-я неделя мая				
96	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3-я неделя мая				
97	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	3-я неделя мая				
98	Кроссовая подготовка.	4-я неделя мая				

99	Метание гранаты на дальность.	4-я неделя мая				
100	Метание гранаты на дальность.	4-я неделя мая				
101	Развитие скоростной выносливости	5-я неделя мая				
102	Высокий старт. КУ — 3000м.	5-я неделя мая				

За форму промежуточной аттестации принимается годовая отметка.