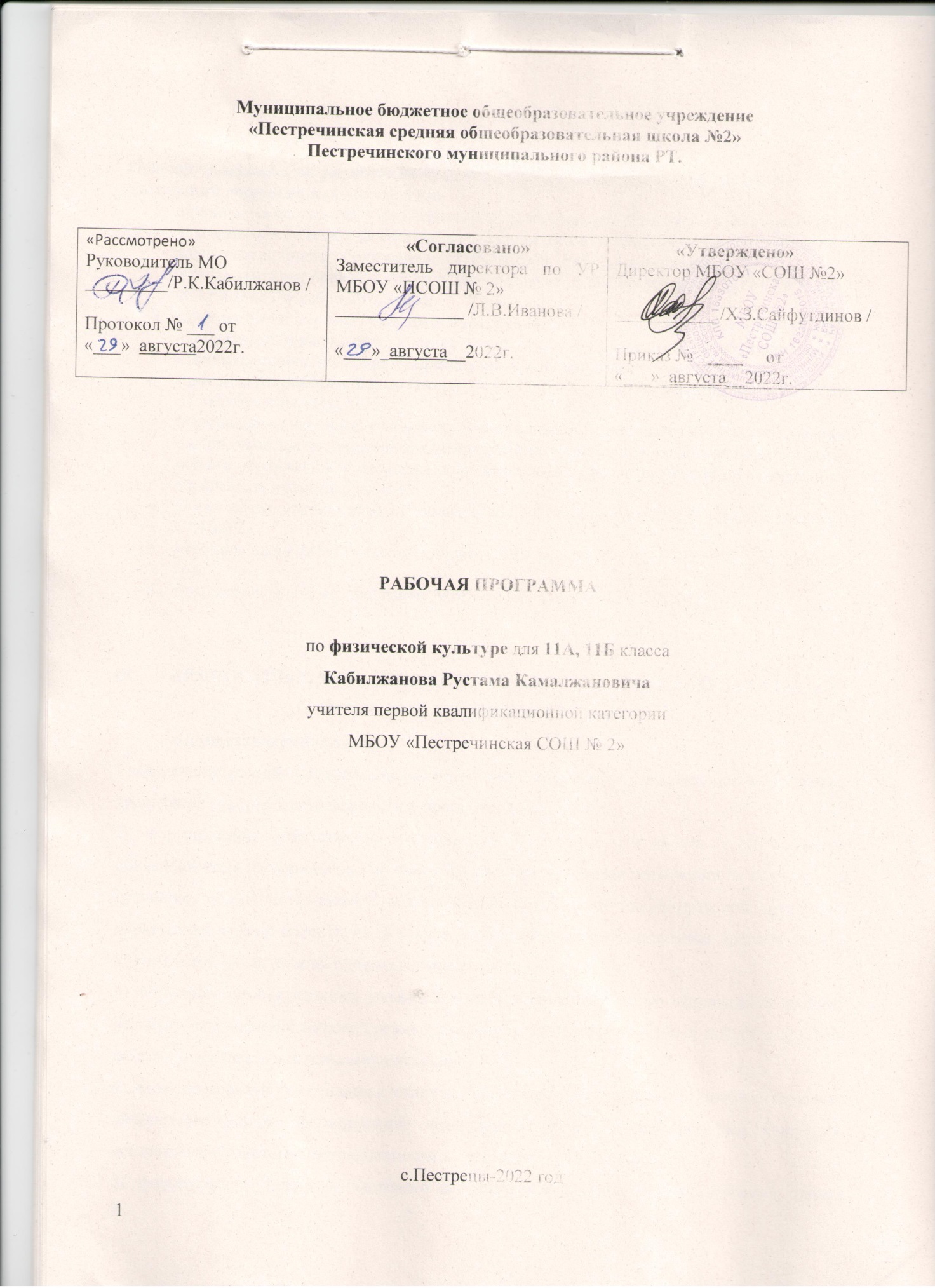
****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2016 года);
2. приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( с изменениями, утвержденными приказом Миноборон. науки России от 29.12.2014г. №1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных(допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждения, реализующих программу общего образования и имеющих аккредитацию. На основе авторской программе по физической культуре Лях В.И.
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Пестречинская СОШ№2»
5. учебного плана МБОУ «Пестречинская СОШ №2» НМР РТ на 2022-2023 учебный год;
6. положение о рабочей программе МБОУ « Пестречинская СОШ №2».
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1)воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знание о физической культуре (3 часов)**

*История физической культуры:* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия)*: Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Физическая культура человека:* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной деятельности.* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями(при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика (16 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации:* Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7-8 класса;

*Ритмическая гимнастика (девочки):*общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* стойка на коленях с опорой на руки; полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

**Легкая атлетика(20 часов)**

*Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником.*

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Метание малого мяча: м*етание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).

**Лыжная подготовка (18 часов)**

Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полу-елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; пере лазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.

**Баскетбол (15 часов)**

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с об беганием стоек; эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

**Волейбол (18 часов)**

Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

**Футбол (4 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

**Плавание (3 часа)**

В связи с отсутствием плавательного бассейна проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Подготовка сдачи нормативов ГТО.

**Бадминтон (5 часов)**

Технические приемы и тактические действия в бадминтоне. Удары, подачи. Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону

**Нормативы ГТО (10 часов)**

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (**3 ч. в неделю, всего 102 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **Характеризовать:** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. **Определять:** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| 2 | Гимнастика  с элементами акробатики и борьбы Корэш  Нормативы ГТО | 16  (4) | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** стойкие правила поведения на ковре, технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 3 | Легкая атлетика  Нормативы ГТО | 20  (4) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Лыжная подготовка  Нормативы ГТО | 18  (2) | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |
| 5 | Баскетбол | 15 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. |
| 6 | Волейбол | 18 | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 | Футбол | 4 | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |
| 8 | Плавание | 3 | Обучаются физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучаются простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствуют жизненно важные навыки и умения в плавании, укрепляют здоровье. Развивают основные физические качества: быстроту, выносливость, координацию движений. Совершенствуют жизненно важные навыки и умения в плавании. Развивают интерес к самостоятельным занятиям плаванием. |
| 9 | Бадминтон. | 5 | Технические приемы и тактические действия в бадминтоне. Удары, подачи. Техника безопасности при проведении занятий по бадминтону |
| 10 | Нормативы  ГТО | 10 | Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
|  | Итого | 102 |  |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **по плану** | | **Дата проведения**  **по факту** | | **Примечание** |
| **11а** | **11б** | **11а** | **11б** |  |
| **I четверть** | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика**.  Инструктаж по охране труда и технике безопасности.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 2/1 | **Легкая атлетика**.  Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м). Эстафетный бег с передачей палочки (этапы до 50 м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 3/2 | **Легкая атлетика**.  Бег на скорость (100м). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 4/3 | **Легкая атлетика**.  Бег на средние дистанции (800м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 5/4 | **Легкая атлетика**.  Бег на средние дистанции (1000м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 6/5 | **Легкая атлетика**.  Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 7/6 | **Легкая атлетика**.  Бег до 1500м или 2000м с высокого старта. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 8/7 | **Легкая атлетика**.  Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 9/8 | **Легкая атлетика**.  Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 10/9 | **Легкая атлетика**.  Прыжки через скакалку на результат. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 11/10 | **Легкая атлетика**.  Прыжки в длину с места толчком двух ног. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 12/11 | **Легкая атлетика**.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сочетание разбега с толчком и полётом. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 13/12 | **Легкая атлетика**.  Прыжки в длину на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 14/1 | **Инструктаж ТБ. Мини – футбол.**  Ведения мяча. Учебная игра 5х5. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 15/2 | **Мини – футбол.**  Удары по мячу. Учебная игра 5х5. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 16/3 | **Мини – футбол.**  Ведение и передачи мяча в парах (тройках). Учебная игра 5х5. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 17/4 | **Мини – футбол.**  6 метровый удар в створ ворот. Учебная игра 5х5. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 18/1 | **Баскетбол.Инструктаж по ТБ.**  Передвижения и остановки игрока. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 19/2 | **Баскетбол.**  Передача мяча различными способами на месте. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 20/3 | **Баскетбол.**  Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 21/4 | **Баскетбол.**  Быстрый прорыв (3х2). | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 22/5 | **Баскетбол.**  Передача мяча различными способами в движении. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 23/6 | **Баскетбол.**  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 24/7 | **Баскетбол.**  Зонная защита (2 х 3). Правила игры. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 25/8 | **Баскетбол.**  Тактико-технические действия. Терминология баскетбола. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 26/9 | **Баскетбол.**  Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 27/10 | **Баскетбол.**  Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | |
| 28/11 | **Баскетбол.**  Бросок полу-крюком в движении. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 29/12 | **Баскетбол.**  Сочетание приемов: ведение, бросок. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 30/13 | **Баскетбол.**  Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 31/14 | **Баскетбол.**  Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 32/15 | **Баскетбол.**  Нападение через центрового. Учебная игра. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 33/1 | **Гимнастика.**  Инструктаж ТБ на уроках гимнастики . Строевые упражнения. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 34/2 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Ю: длинный кувырок через препятствие (100см). Д: комбинация из 4 – 5 элементов. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 35/3 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Ю: кувырки в парах. Д: равновесие соединение из 3 – 4 элементов. Стойки и захваты в борьбе «Корэш». Самостраховка. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 36/4 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения.  Подтягивание на перекладине. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 37/5 | **Гимнастика.**  Ю: длинный кувырок через препятствие (100см). Д: комбинация из 4 – 5 элементов. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 38/6 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 39/7 | **Гимнастика.**  Ю: кувырки в парах. Д: равновесие соединение из 3 – 4 элементов. Элементы борьбы. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 40/8 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 41/9 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 42/10 | **Гимнастика.**  Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 43/11 | **Гимнастика.**  Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 44/12 | **Гимнастика.**  Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 45/13 | **Гимнастика.**  Комплексы упражнений для формирования телосложения.. Висы и упоры. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 46/14 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок. Висы и упоры. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 47/15 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок. Висы и упоры. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 48/16 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок. Висы и упоры. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 49 | История Олимпийского движения с древних времен и современности. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | |
| 50/1 | **Лыжная подготовка.**  Инструктаж по Т.Б. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. |  | январь | январь |  |  |  |
| 51/2 | **Лыжная подготовка.**  Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 52/3 | **Лыжная подготовка.**  Подъемы и спуски. Торможения. Коньковый ход. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 53/4 | **Лыжная подготовка.**  Зачет. Техника конькового хода. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 54/5 | **Лыжная подготовка.**  Преодоление контр уклонов. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 55/6 | **Лыжная подготовка.**  Переход с одновременных на попеременные ходы. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 56/7 | **Лыжная подготовка.**  Попеременный четырехшажный ход. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 57/8 | **Лыжная подготовка.**  Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 58/9 | **Лыжная подготовка.**  Зачет. Переход с одновременных на попеременные ходы. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 59/10 | **Лыжная подготовка.**  Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 60/11 | **Лыжная подготовка.**  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 61/12 | **Лыжная подготовка.**  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 62/13 | **Лыжная подготовка.**  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 63/14 | **Лыжная подготовка.**  Переход с одновременных ходов на попеременные ходы и с попеременных ходов на одновременные ходы. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 64/15 | **Лыжная подготовка.**  Переход с одновременных ходов на попеременные ходы и с попеременных ходов на одновременные ходы. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 65/16 | **Лыжная подготовка.**  Переход с одновременных ходов на попеременные ходы и с попеременных ходов на одновременные ходы. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 66/17 | **Лыжная подготовка.**  Зачет. Бег на лыжах 3 км. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 67/18 | **Лыжная подготовка.**  Зачет. Бег на лыжах умеренном темпе 5 км. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 68/1 | **Волейбол.Инструктаж по ТБ.**  Передвижения и остановки игрока. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 69/2 | **Волейбол.**  Прием мяча с подачи в зону 3. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 70/3 | **Волейбол.**  Вторая передача в зоны 2 и 4. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 71/4 | **Волейбол.**  Прямой нападающий удар. | 1 | март | март |  |  |  |
| 72/5 | **Волейбол.**  Верхняя прямая подача, прием подачи. | 1 | март | март |  |  |  |
| 73/6 | **Волейбол.**  Учебно-тренировочная игра 6х6. Верхняя прямая подача. | 1 | март | март |  |  |  |
| 74/7 | **Волейбол.**  Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | март | март |  |  |  |
| 75/8 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Прямой нападающий удар**.** | 1 | март | март |  |  |  |
| 76/9 | **Волейбол.**  Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | март | март |  |  |  |
| 77/10 | **Волейбол.**  Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | март | март |  |  |  |
| 78/11 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача на точность по зонам и прием мяча двумя руками снизу. | 1 | март | март |  |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | | |
| 79 | Физическая культура - содействие гармоническому развитию личности. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 80/12 | **Волейбол. Инструктаж по ТБ.**  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Правила игры, терминология волейбола. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 81/13 | **Волейбол.**  Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 82/14 | **Волейбол.**  Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 83/15 | **Волейбол.**  Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 84/16 | **Волейбол.**  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 85/17 | **Волейбол.**  Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 86/18 | **Волейбол.**  Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 87/1 | **Плавание (теория).**  Техника кроля на груди. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 88/2 | **Плавание (теория).**  Техника кроля на спине. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 89/3 | **Плавание (теория).**  Техника способом брасс. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 90/13 | **Легкая атлетика**.  Инструктаж по ТБ.  Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 91/14 | **Легкая атлетика**.  Прыжок в высоту. Переход через планку. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 92/1 5 | **Легкая атлетика**.  Прыжок в высоту. Приземление. | 1 | май | май |  |  |  |
| 93/16 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Низкий старт. | 1 | май | май |  |  |  |
| 94/17 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | май | май |  |  |  |
| 95/18 | **Легкая атлетика.**  Низкий старт. Бег 100м на результат. | 1 | май | май |  |  |  |
| 96/19 | **Легкая атлетика.**  Бег на выносливость. Юноши (3000км), девушки (2000км). На время. | 1 | май | май |  |  |  |
| 97/20 | **Легкая атлетика.**  Метание гранаты из различных положений. | 1 | май | май |  |  |  |
| 98/1 | **Бадминтон.**  Сочетание технических приёмов. | 1 | май | май |  |  |  |
| 99/2 | **Бадминтон.**  Совершенствование игровых действий. | 1 | май | май |  |  |  |
| 100/3 | **Бадминтон.**  Учебно-тренировочная игра. Командные тактические действия. | 1 | май | май |  |  |  |
| 101/4 | **Бадминтон.**  Длинные далёкие удары, удары справа и слева. Короткие быстрые удары. | 1 | май | май |  |  |  |
| 102/5 | **Бадминтон.**  Длинные далёкие удары, удары справа и слева. Короткие быстрые удары. | 1 | май | май |  |  |  |

**Литература, средства обучения:**

-Виленский В.Я.,Туревский И.М.; Торочков Т.Ю. «Физическая культура 5-9 класс.-М.Просвещение-2014г.

-Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье». 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие» М. Высшая школа-2011г.

–Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.» М.Вако-2010г.

–В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. (серия «Текущий контроль»). –

- Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика ( серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).