

**Комитет образования Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №250 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Согласовано» на пед. совете Пр. №1

«Утверждаю»

от «31» 08. 2023г.

Приказ № 66 от «31» 08. 2023 г.

Директор школы: _____/Ю.В.Фадеева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: Физическая культура

Количество часов: 102 ч.

Класс: 11 «А» Юноши

Методическое пособие:

Программы общеобразовательных учреждений 1-11

классы: комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов

Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич;

Издательство: «Просвещение», 2011

Учитель: Мартьянов Сергей Анатольевич

**Санкт-Петербург
2023-2024**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Количество часов: 102.

Количество часов в неделю: 3ч.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной школы, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в соответствии с Основной образовательной программой и Учебным планом ГБОУ СОШ № 250, с учетом перехода на новые федеральные государственные образовательные стандарты.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Закон Российской Федерации 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год с изменениями. Утвержден Приказом Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р
- Учебный план ГБОУ СОШ №250 на 2023-2024 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью 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.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования

в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и другие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса должны :

иметь представление:

- о физических упражнениях , их влияние на физическое развитие .
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития ;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки ;

Можно научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости) ;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	15	10	7
Подтягивания на высокой перекладине	10	8	3	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	210	195	180	180	160	145
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться пальцами пола

Бег 60 м с высокого старта,	9,2	9,6	10,0	10,3	10,6	11,0
Бег 2000 м	-	-	-	11,40	12,10	12,30
Бег 3000 м	13.5	14.5	15.5	-	-	-

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Канат для лазания
4. Мост гимнастический
5. Скамейка гимнастическая
6. Маты гимнастические
7. Мячи набивные
8. Скакалка гимнастическая
9. Палка гимнастическая
10. Обруч гимнастический
11. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика	18
4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	45
5	Итого	102

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2011
2. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина .З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 - 8 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.ВиленскогоРекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М. : Просвещение, 2010
4. Физическая культура. 1-11 классы : рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2013

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения		Дата проведения (по плану)	Примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика (11 ч)							
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Стартовый разгон	Вводный	Текущий	Изучать: – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Прослеживается связь с предметом ОБЖ.	1 неделя	
2	Бег по дистанции, финиширование	Комбинированный	Текущий	Описывать технику беговых упр., прыжка и метание мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр., прыжках и в метании мяча.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. В этом разделе наблюдаются взаимосвязь с такими предметами : как математика(выявление	1 неделя	
3	Финиширование. Бег 30 м на результат.	Учетный	Оценка на результат			1 неделя	
4	Эстафетный бег.	Комплексный	Текущий			2 неделя	
5	Эстафетный бег.	Учётный	Оценка на результат			2 неделя	
6	Бег 60 м на результат.	Комбинированный	Текущий			2неделя	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление.	Комбинированный	Текущий			3 неделя	
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление.	Комбинированный	Текущий			3неделя	
9	Метание малого мяча на	Учетный	Оценка на			3 неделя	

	результат.		результат		лучшего результата); биология(наблюдение за своим физическим состоянием, контроль нагрузки).		
10	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Текущий			4 неделя	
11	Бег на средние дистанции (3000 м).	Учетный	Оценка бега на результат.			4неделя	
Кроссовая подготовка (9 ч)							
12	Равномерный бег 8 мин. Терминология кроссового бега.	Комбинированный	Текущий	Описывать технику беговых упр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием ,величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Прослеживается связь с предметом ОБЖ (соблюдение ТБ, умение вести себя в коллективе); с биологией (умение планировать контролировать свои физические возможности для достижения поставленной цели); с географией (ориентирование на местности с помощью природных показателей).	4 неделя	
13	Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости.	Совершенствования	Текущий			5 неделя	
14	Равномерный бег 12 мин	Совершенствования	Текущий			5 неделя	
15	Равномерный бег 13 мин. Развитие выносливости.	Совершенствования	Текущий			5 неделя	
16	Равномерный бег 14 мин. Преодоление препятствий	Совершенствования	Текущий			6 неделя	
17	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Текущий			6 неделя	
18	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Текущий			6 неделя	
19	Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Текущий			7 неделя	
20	Бег 3000 м	Учетный	Бег на 3 км без учета времени.				7 неделя
Спортивные игры (45ч.) Волейбол (18 ч.)							
21	Инструктаж по Т.Б.по волейболу.	ИНМ	Текущий	Играть в волейбол по	Описывать технику игровых действий и	7 неделя	

22	Стойки и перемещения игрока.	Комбинированный	Текущий	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	приемов волейбола. Прослеживается связь с предметом ОБЖ(соблюдение ТБ; умение вести себя ,по отношению к окружающим; разрешеннее конфликтных ситуаций в игре; умение контролировать свои эмоции во время игры).	8 неделя	
23	Передача мяча сверху, снизу над собой.	Совершенствования	Текущий.			8 неделя	
24	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	Совершенствования	Текущий			8 неделя	
25	Передача мяча сверху во встречных колоннах.	Совершенствования	Текущий			9 неделя	
26	Передача мяча сверху ,снизу в тройках	Совершенствования	Текущий			9 неделя	
27	Передача мяча сверху ,снизу в тройках	Комплексный	Текущий			9 неделя	
28	Передача мяча сверху ,снизу в тройках	Комплексный	Оценка техники			10 неделя	
29	Передача мяча в тройках после перемещения.	Комплексный	Текущий			10 неделя	
30	Прием мяча снизу.	Совершенствования	Текущий			10 неделя	
31	Верхняя прямая подача	Совершенствования	Текущий			11 неделя	
32	Верхняя прямая подача	Комплексный	Текущий			11 неделя	
33	Верхняя прямая подача.	Совершенствования	Оценка техники			11 неделя	
34	Нападающий удар из 4,2 зон.	Совершенствования	Текущий			12 неделя	
35	Нападающий удар из 4,2 зон.	Совершенствования	Текущий			12 неделя	
36	Учебная игра	Совершенствования	Текущий			12 неделя	
37	Учебная игра	Совершенствования	Текущий			13 неделя	
38	Учебная игра	Совершенствование	Текущий			13 неделя	
Гимнастика (18ч)							
39	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике .Висы.	ИНМ	Текущий	Выполнение комбинации	Осваивать акробатические элементы	13 неделя	

40	Висы.	Совершенствования	Текущий	из разученных элементов, строевых упр.	в целом. Применение математических навыков (разучивание комбинаций под счет). Взаимосвязь с предметом музыки (развитие чувства ритма). Прослеживается связь с предметом ОБЖ (соблюд.ТБ)	14 неделя	
41	Подтягивание в висе (на результат).	Учетный	Текущий.			14 неделя	
42	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении.	Совершенствования	Текущий			14 неделя	
43	Опорный прыжок.	Совершенствования	Текущий			15 неделя	
44	Опорный прыжок.	Учетный	Оценка техники выполнения			15 неделя	
45	Упражнения на низком бревне.	ИНМ	Текущий			15 неделя	
46	Упражнения на высоком бревне.	Совершенствования	Текущий			16 неделя	
47	Комбинация на высоком бревне.	Совершенствования	Текущий			16 неделя	
48	Длинный кувырок с трех шагов	Совершенствования	Текущий			16 неделя	
49	Кувырок назад.	Совершенствования	Текущий			17 неделя	
50	Кувырок назад в полушпагат.	Учетный	Оценка техники выполнения			17 неделя	
51	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	ИНМ	Текущий	17 неделя			
52	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Комплексный	Текущий		18 неделя		
53	Преодоление полосы препятствий.	Комплексный	Текущий		18 неделя		
54	Преодоление полосы препятствий.	Совершенствования	Текущий		18неделя		
55	Преодоление полосы препятствий.	Совершенствования	Текущий		19 неделя		
56	Преодоление полосы препятствий.	совершенствования	Текущий		19 неделя		
Спортивные игры Баскетбол (27 ч.)							

57	Инструктаж по Т.Б. по баскетболу.	ИНМ	Текущий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Овладеть техническими действиями в баскетболе. Прослеживается связь с предметом ОБЖ(соблюдение ТБ; умение вести себя ,по отношению к окружающим ;разрешение конфликтных ситуаций в игре; умение контролировать свои эмоции во время игры).	19 неделя	
58	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча.	Комбинированный	Текущий			20 неделя	
59	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	Комбинированный	Текущий			20 неделя	
60	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами	Комбинированный	Текущий			20 неделя	
61	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	Оценка техники.			21 неделя	
62	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комбинированный	Текущий			21 неделя	
63	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Комбинированный	Текущий			21 неделя	
64	Бросок мяча одной рукой от головы.	ИНМ	Текущий			22 неделя	
65	Бросок мяча одной рукой от головы на месте.	Комбинированный	Текущий			22 неделя	
66	Бросок мяча одной рукой в движении	Комбинированный	Текущий			22 неделя	
67	Бросок мяча одной рукой в движении	Комбинированный	Текущий			23 неделя	
68	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли	Комбинированный	Текущий			23 неделя	
69	Бросок мяча одной рукой в движении после ловли	Комбинированный	Оценка техники			23 неделя	
70	Штрафной бросок.	Комбинированный	Текущий			24 неделя	
71	Бросок из-за 3-х очковой линии	Комбинированный	Текущий	24 неделя			
72	Штрафные броски и броски из-за 3-х очковой линии	Комбинированный	Оценка техники	24 неделя			
73	Перехват мяча.	ИНМ	Текущий	25 неделя			

74	Перехват мяча.	Комбинированный	Текущий			25 неделя	
75	Позиционное нападение	Комбинированный	Текущий			25 неделя	
76	Позиционное нападение	Комбинированный	Текущий			26 неделя	
77	Позиционное нападение через заслон.	Комбинированный	Текущий			26 неделя	
78	Позиционное нападение через заслон.	Комбинированный	Текущий			26 неделя	
79	Нападение быстрым прорывом.	Комбинированный	Текущий			27 неделя	
80	Нападение быстрым прорывом.	Комбинированный	Текущий			27 неделя	
81	Учебная игра	Комбинированный	Текущий			27 неделя	
82	Учебная игра	Комбинированный	Текущий.			28 неделя	
83	Учебная игра	Комбинированный	Текущий			28 неделя	
Кроссовая подготовка(9 ч)							
84	Инструктаж по Т.Б.Равномерный бег 8 мин	Комбинированный	Текущий	Описывать технику беговых упр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр. Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок . Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. В этом разделе наблюдаются взаимосвязь с такими предметами: как математика(выявление лучшего результата); биология (наблюдение за своим	28 неделя	
85	Равномерный бег 10 мин	Совершенствования	Текущий			29 неделя	
86	Равномерный бег 12 мин	Совершенствования	Текущий			29 неделя	
87	Равномерный бег 13 мин	Совершенствования	Текущий			29 неделя	
88	Равномерный бег 14 мин	Совершенствования	Текущий			30 неделя	
89	Равномерный бег 15 мин	Совершенствования	Текущий			30 неделя	
90	Равномерный бег 15 мин	Совершенствования	Текущий			30 неделя	
91	Равномерный бег 15 мин	Совершенствования	Текущий			31 неделя	
92	Бег 3000 м.	Учетный	Бег на 3 км без учета времени.			31 неделя	

					физическим состоянием, контроль нагрузки).		
Легкая атлетика(10 ч)							
93	Инструктаж по Т.Б.Л/А Высокий старт.	Комбинированный	Текущий	Описывать технику беговых упр. метания и прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упр. Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок . Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. В этом разделе наблюдаются взаимосвязь с такими предметами: как математика(выявление лучшего результата); биология (наблюдение за своим физическим состоянием, контроль нагрузки).	31 неделя	
94	Стартовый разгон.	Комбинированный	Текущий			32 неделя	
95	Бег 30 м	Совершенствования	Текущий			32 неделя	
96	Эстафетный бег	Совершенствования	Текущий			32 неделя	
97	Бег 60 м на результат.	Контрольный	Бег на оценку.			33 неделя	
98	Метание малого мяча.	Комбинированный	Текущий			33 неделя	
99	Метание малого мяча.	Комбинированный	Текущий			33 неделя	
100	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Текущий			34 неделя	
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Текущий			34 неделя	
102	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Оценка техники			34 неделя	

