

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор
МКОУ Коменской
СОШ



Согласовано:
зам. дир по УВР
/О.Г.Новожилова/
«23» августа 2016г

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
от «23» августа 2016г

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 10-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель:
Демина Елена Ивановна, учитель высшей
квалификационной категории

с.Коменки, 2016

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования; Примерной программы по физической культуре.

Рабочая программа определяет инвариантную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов,

предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной

точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); (изменения введены Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физической деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	21
Легкая атлетика	52
Лыжная подготовка	15
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	17
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общefизическая подготовка	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	105

5.ПРИЛОЖЕНИЕ

5.1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10класс

1 четверть

№		Тема урока	
1	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье. Кросс. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	
2	17ч	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результатов в беге на 30м. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	
3		Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	
4		Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оценивание результата в прыжках в длину с места. Низкий старт. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Бег.	
6		Оценивание результатов в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м.	
7		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. Футбол.	
8		Совершенствование техники метания гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег с ускорениями.	
9		Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег с ускорениями. Сдача норм ГТО. Барьерный бег.	
10		Оценивание результата в метании гранаты на дальность. Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности.	
11		Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	

		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями.	
12		Оценивание результата в беге на 2000м. Сдача норм ГТО.	
13		Оценивание техники метания гранаты. Сдача норм ГТО. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
14		Прыжок в длину с места. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
15		Кроссовая подготовка. Футбол. Знаменитые легкоатлеты Урала	
16		Кроссовая подготовка. Футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
17		Кроссовая подготовка. Футбол. Судейство.	
18	СП/ИГ	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Баскетбол: ведение, перемещение, штрафные броски. Игра. Волейбол: Нападающий удар, блокирование.	
19	10ч	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приема.	
20		Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приема	
21		Баскетбол: Тактика защиты и нападения. Волейбол: Прием от сетки, от пола. Игра. Судейство.	
22		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	
23		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство.	
24		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол.	

		Судейство.	
25		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Знаменитые баскетболисты	
26		Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Основные этапы развития физической культуры в России.	
27		Учебная игры в волейбол. Судейство. Знаменитые волейболисты.	
		2 четверть	
28	ГИМН	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы.	
29	21ч	Девочки –техника упражнения мост. Мальчики - стойка длинный кувырок вперед.	
30		Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	
31		Техника лазания по канату. Акробатика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
32		Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	
33		Девочки: оценивание кувырка вперед. Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой.	
34		Девочки: оценивание мост из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. Сдача норм ГТО.	
35		Аэробика. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	
36		Атлетическая гимнастика. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
37		Оценивание лазания по канату. Техника упражнений на перекладине. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Сдача норм ГТО.	
38		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению	

		работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Акробатические соединения. Полоса препятствий с гимнастическими элементами.	
39		Акробатические соединения. Подтягивание, пресс.	
40		Акробатические соединения. Подтягивание, отжимание, пресс. Сдача норм ГТО.	
41		Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь.	
42		Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
43		Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на гибкость.	
44		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс.	
45		Совершенствование техники опорного прыжка. Игры.	
46		Оценивание техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию.	
47		Оценивание результатов по подтягиванию. Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
48		Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. Лучшие гимнасты Урала.	
		3 четверть	
49	ЛЫ ЖИ	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	
50	15ч	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
51		Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой.	

		Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м.	
52		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км.	
53		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.	
54		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	
55		Оценивание техники одновременного одношажного хода.	
56		Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	
57		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов.	
58		Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.	
59		Оценивание результата на дистанции 2км. Сдача норм ГТО. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	
60		Прохождение дистанции 4км с выполнением задания.	
61		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.	
62		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5км.	
63		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.	
64	С/ИГР	Проведение учебно – тренировочных игр по баскетболу и волейболу. Судейство.	
65	11ч	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	
66		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Волейбол в Богдановиче.	

67		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Учебно-тренировочные в баскетбол 5×5 и в волейбол в три подачи.	
68		Оценивание техника бросков по кольцу после ведения и броски после передачи в баскетболе; Развитие баскетбола в Богдановиче. нижнюю прямую подачу в волейболе.	
69		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Пионербол. Учебно-тренировочная игра.	
70		Олимпийские игры древности и современности. Волейбол: оценивание действий игроков в защите. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.	
71		Баскетбол- технические приемы и тактические действия игры. Знаменитые баскетболисты Урала. Волейбол - технические приемы и тактические действия игры.	
72		Подтягивания. Отжимания в различных положениях. Волейбол: Нападающий удар, блок. Знаменитые волейболисты Урала.	
73		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Волейбол: Нападающий удар , блок, игра.	
74	ОФП	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.Подтягивание, пресс. Круговая тренировка.	
75	6ч	Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
76		Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
77		Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы» - выполнение контрольного упражнения, спортивные игры.	
78		Броски мяча в горизонтальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	

79		Броски мяча в вертикальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
80		Броски мяча в цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
		4 четверть.	
81	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение разбега с 5-7 шагов прыжках в высоту способом перешагивание. Кросс.	
82	25ч	Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения	
83		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол.	
84		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Ускорения.	
85		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег. Силовая.	
86		Кроссовая подготовка. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
87		Подтягивания, отжимания в различных положениях. Кросс. Силовая.	
88		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Эстафетный бег.	
89		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Эстафетный бег.	
90		Оценивание результатов в беге на 60м. старты с разгоном до 15м. Кросс. Сдача норм ГТО.	
91		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Кросс.	
92		Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.), при прыжке в длину с разбега. Бег 2-3 ускорения по 30м.	
93		Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) на дальность и прыжка в длину с разбега. Сдача норм ГТО. Бег.	
94		Оценивание прыжка в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег.	

95		Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. Эстафеты.	
96		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60м - 2-3 раза. Бег.	
97		Эстафеты с этапом до 100м. Бег. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
98		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Полоса препятствий. Спортсмены Богдановича.	
99		Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Бег с 2-3 ускорениями до 60м. Развитие спорта в свердловской области.	
100		Оценивание результата в беге на 2000м. Сдача норм ГТО. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство.	
101		Эстафеты с этапом до 100м. Сдача норм ГТО. Бег. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Судейство.	
102		Эстафеты с этапом до 60м. Бег. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство.	
103		Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в футбол. Судейство.	
104		Итоги года. Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство.	
105		Итоги года. Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. Основы туристской подготовки.	

Сокращения:

ТБ – техника безопасности

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

11 класс
1 четверть

№		Тема урока	
1	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кросс. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	
2	17ч	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результатов в беге на 30м. Кроссовая подготовка.	
3		Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег.	
4		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Сдача норм ГТО. Низкий старт. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. Спортивная ходьба.	
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Бег	
6		Оценивание результатов в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м.	
7		Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча. Футбол.	
8		Совершенствование техники метания гранаты на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег с ускорениями. Барьерный бег.	
9		Олимпийские игры древности и современности. Оценивание результата в прыжках в длину с разбега. Бег с ускорениями.	
10		Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в метании гранаты на дальность. Сдача норм ГТО. Бег с 2-3 ускорениями.	
11		Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями.	
12		Оценивание результата в беге на 2000м. Сдача норм ГТО.	
13		Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	

14		Прыжок в длину с места. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	
15		Кроссовая подготовка. Футбол. Знаменитые легкоатлеты Урала	
16		Кроссовая подготовка. Футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
17		Кроссовая подготовка. Футбол. Судейство.	
18	СП/ИГ	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Баскетбол: ведение, перемещение, штрафные броски. Игра. Волейбол: Нападающий удар, блокирование.	
19	10ч	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: Нападающий удар. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол в 3 приема.	
20		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: Нападающий удар. Игра в 3 приема.	
21		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Баскетбол: Тактика защиты и нападения. Волейбол: Прием от сетки, от пола. Игра. Судейство.	
22		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	
23		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство.	
24		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол и волейбол. Судейство.	
25		Технические приемы и тактические действия игры в баскетбол 4×4. Тренировка в подтягивании на перекладине. Знаменитые баскетболисты	
26		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх Оценивание результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол. Олимпийские игры древности и современности.	
27		Знаменитые волейболисты. Основные этапы развития физической культуры в России.	

		Учебная игры в волейбол. Судейство	
		2 четверть	
28	ГИМН	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические элементы.	
29	21ч	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Девочки – техника упражнения мост. Мальчики - стойка длинный кувырок вперед.	
30		Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	
31		Техника лазания по канату. Акробатика. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	
32		Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	
33		Девочки: оценивание кувырка вперед Мальчики: оценивание стойки на голове и руках силой.	
34		Девочки: оценивание мост из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов.	
35		Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
36		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Совершенствование акробатического соединения. Тренировка лазания по канату на скорость.	
37		Оценивание лазания по канату. Техника упражнений на перекладине.	
38		Ритмическая гимнастика Полоса препятствий с гимнастическими элементами. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
39		Аэробика. Подтягивание, пресс. Сдача норм ГТО.	
40		Основы законодательства российской федерации в области физической культуры,	

		спорта, туризма, охраны здоровья. Акробатические соединения. Подтягивание, отжимание, пресс.	
41		Атлетическая гимнастика. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
42		Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла, девочки – ноги врозь. Олимпийские игры древности и современности.	
43		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на гибкость.	
44		Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс.	
45		Совершенствование техники опорного прыжка. Игры. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
46		Оценивание техники опорного прыжка. Тренировка по подтягиванию.	
47		Оценивание результатов по подтягиванию. Прыжки на скакалке. Сдача норм ГТО.	
48		Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий. Лучшие гимнасты Урала.	
		3 четверть	
49	ЛЫ ЖИ15ч	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	
50		Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	
51		Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м.	
52		Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники	

		одновременного одношажного хода. Прохождение 2км.	
53		Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.	
54		Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	
55		Оценивание техники одновременного одношажного хода.	
56		Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	
57		Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов.	
58		Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.	
59		Оценивание результата на дистанции 2км. Сдача норм ГТО.	
60		Прохождение дистанции 4км с выполнением задания.	
61		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.	
62		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5км.	
63		Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.	
64	С/ИГР	Проведение учебно – тренировочных игр по баскетболу и волейболу. Судейство.	
65	11ч	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	
66		Технические приемы и тактические действия игры в волейбол. Волейбол в Богдановиче.	
67		Учебно-тренировочные в баскетбол 5×5 и в волейбол в три подачи.	
68		Оценивание техника бросков по кольцу после ведения и броски после передачи в баскетболе, нижнюю прямую подачу в волейболе. Развитие баскетбола в Богдановиче	
69		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	

		Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Пионербол. Технические приемы и тактические действия игра в баскетбол.	
70		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Волейбол: оценивание действий игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.	
71		Баскетбол: оценивание действий игроков в защите. Знаменитые баскетболисты Урала. Технические приемы и тактические действия игра в волейбол.	
72		Подтягивания. Отжимания в различных положениях. Волейбол: Нападающий удар, блок. Знаменитые волейболисты Урала.	
73		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Волейбол: Нападающий удар , блок, игра.	
74	ОФП	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Подтягивание, пресс. Круговая тренировка.	
75	бч	Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
76		Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы», спортивные игры.	
77		Совершенствование техники прыжков в высоту: способом согнув ноги, «ножницы» - выполнение контрольного упражнения, спортивные игры.	
78		Броски мяча в горизонтальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
79		Броски мяча в вертикальную цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
80		Броски мяча в цель. Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания, спортивные игры.	
		4 четверть.	

81	Л/АТ	Техника безопасности на уроках легкой. Повторение разбега с 5-7шагов прыжках в высоту способом перешагивание. Кросс.	
82	25ч	Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения	
83		Кроссовая подготовка. Футбол.	
84		Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Ускорения.	
85		Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег. Силовая. Сдача норм ГТО.	
86		Кроссовая подготовка. Футбол. Развитие спорта в Богдановиче.	
87		Подтягивания, отжимания в различных положениях. Кросс. Силовая.	
88		Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30сек. Эстафетный бег.	
89		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. Сдача норм ГТО. Эстафетный бег.	
90		Оценивание результатов в беге на 60м. старты с разгоном до 15м. Кросс.	
91		Повторение разбега и прыжка в длину с разбега. Кросс.	
92		Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.), при прыжке в длину с разбега. Бег с 2-3 ускорения по 30м.	
93		Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) на дальность и прыжка в длину с разбега.	
94		Оценивание прыжка в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег.	
95		Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов. Эстафеты.	
96		Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60м - 2-3 раза. Бег. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	
97		Эстафеты с этапом до 100м. Сдача норм ГТО. Бег. Основы физической культуры и	

		здорового образа жизни.	
98		Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м. Полоса препятствий. Спортсмены Богдановича.	
99		Оценивание результатов в подтягивании на перекладине. Бег 18мин с 2-3 ускорениями до 60м. Развитие спорта в свердловской области.	
100		Оценивание результата в беге на 2000м. Технические приемы и тактические действия игра в футбол. Судейство.	
101		Эстафеты с этапом до 60м. Бег 18мин. Технические приемы и тактические действия игра в мини-футбол. Судейство.	
102		Эстафеты с этапом до 100м. Сдача норм ГТО. Бег 8мин. Технические приемы и тактические действия игра в футбол. Судейство.	
103		Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игра в мини-футбол. Судейство.	
104		Технические приемы и тактические действия игра в футбол. Судейство. Итоги года. Подвижные игры.	
105		Технические приемы и тактические действия игра в футбол. Судейство. Основы туристской подготовки. Итоги года. Подвижные игры.	

Сокращения:

ТБ – техника безопасности

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОФП – общая физическая подготовка

5.2. ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]