

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО Протокол № _____ От « _____ » 2022 г. Руководитель МО /	Заместителем Директора по УВР _____/_____ « _____ » 2022 г.	Директор _____ / _____ Приказ № _____ От « _____ » 2022 г.

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Международная Арктическая школа»  
Республики Саха (Якутия)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмета «Физическая культура» для 11 классов на 2022 – 2023 учебный год  
срок реализации 1 год (2 часа в неделю, базовый уровень).

Учитель: Дмитриева Лилия Петровна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

«Физическая культура 11 классы», автором - составителем которой является В.И.Лях; издательство «Просвещение», Москва - 2019г

#### **Цель программы:**

Одной из важных целью физического воспитания в МАШ РС(Я) 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 студентов на уроках физической культуры.

#### **Задачи программы:**

Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

Повышение у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Использование методов индивидуального и дифференцированного подхода для повышения качества обучения физической культуры.

Внедрение арктических компонентов на уроках ФК

Повышение спортивного мастерства по видам спорта.

Реализация направления CAS, через физическую активность направленная на воспитание здорового образа жизни.

Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Ляха. (М.: Просвещение, 2019).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура.10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2010.

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика учебного курса по физической культуре В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся. «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол).

Урок физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» используется на развитие физического совершенствования по избранным видам спорта.

**Рабочая программа** рассчитана на 2 часа в неделю.

-10 класс 70 часов;

-11 класс 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### **Физическое совершенствование**

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
  - северное многоборье (игры с арктическими компонентами);
  - лёгкая атлетика;
  - якутские национальные прыжки, северная многоборье;
  - спортивные игры (баскетбол, волейбол);
  - плавание (оздоровительное плавание);
  - упражнения общеразвивающей направленности;
  - туризм, спортивная ориентирование;
  - кроссовая подготовка.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНЫМ, МЕТАПРЕДМЕТНЫМ И ПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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, накоплению 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.

### **Личностные результаты:**

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;

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

### **Предметные результаты:**

1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- 2) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 3) навыки смыслового чтения;
- 4) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 5) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- б) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

### *Оценка успеваемости по основам знаний.*

«2» -**Грубые ошибки**- элементы которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

«3» -**Мелкими ошибками** - считаются такие двигательные действия, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

«4» -**Значительные ошибки** - это такие двигательные действия, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

«5» -**Высокое** - двигательные действия которые соответствуют учебной программе и выполняют задание на высшем уровне. При динамике развития физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость) в течение учебной четверти.

«6» -**Максимальное** – это студенты которые, входят в состав сборной команды МАШ по видам спорта и принимают участие в различных соревнованиях, олимпиадах, НПК муниципального и Республиканского уровня.

«7» -**Сверх максимальное**- студенты имеющие спортивный разряд, КМС, МС, которые участвуют на Российских и Международных соревнованиях.

### **Нормативы по физической культуре 11 класс**

Класс 10-11	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5

	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

**Учебно-методическое обеспечение:**

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.

Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обручи

10. Рулетка измерительная
11. Щит баскетбольный тренировочный
12. Сетка для переноса и хранения мячей
13. Волейбольная сетка универсальная
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Мяч малый (теннисный)
17. Барьеры легкоатлетические тренировочные
18. Табло перекладное
19. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
20. Бревно гимнастическое
21. Гимнастические перекладки
22. Лыжи ( палки, обувь)
23. Спортивно-туристический комплект
24. Скаладром

#### **Плавательный бассейн (малая)**

- 1.Инвентари для оздоровительного и спортивного плавания

#### **Пришкольный стадион (площадка)**

- 1.Игровое поле для мини-футбола
- 2.Площадка игровая волейбольная
- 3.Городок гимнастический

#### **Спортивный зал (кабинеты)**

- 1.Спортивный зал (игровой)
- 2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

**Распределение учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре для 11 классов.**

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		11
1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	10
3	Плавание	12
4	Кроссовая подготовка	11
5	Лыжная подготовка	8
6	Северное многоборье	8
7	волейбол	11
8	баскетбол	8

	Итого:	68
--	--------	----

### Тематическое планирование по курсу «физическая культура». 11 класс

П\№ урока	Дата проведения		Тема урока	Формы организации учебных занятий	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Дом. Задание
	План	Факт					
<b>1. Легкая атлетика 10 ч.</b>							
1			Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Спринтерский бег	Урок совершенствование	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Совершенствовать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.

						техники безопасности на уроках легкой атлетики.	
3			Скоростной бег до 60 м	Урок совершенствования	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Тестирование	Урок-тест	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3х10	Урок закрепления	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона	Выполнять упражнения на пресс
6			Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения	техника низкого старта и стартового разгона Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

			техники низкого старта и стартового разгона		техники низкого старта и стартового разгона		
7			Тестирование наклон туловища из положения сидя Урок-соревнование	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3–5 шагов. Тестирование наклон туловища из положения сидя	Тестирование наклон туловища из положения сидя	Выполнять упражнения на осанку.
8			ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Урок совершенствования	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований (прыжки в длину).	совершенствовать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Выполнять упражнения на пресс
9			Совершенствование прыжков в длину разбега Контроль техники низкого старта и стартового разгона.	Урок-тест	ОРУ, бег на время 30 м с низкого старта. Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

10			Тестирование Урок-соревнование	Урок закрепления	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 гс 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по метанию.	Закрепить технику прыжка в длину и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по метанию.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.
<b>Плавание</b>							
1			Личная гигиена при занятиях плаванием	Ознакомительный урок	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	ТБ в душевых, бассейне. Личная гигиена.	
2			Плавание изученными спортивными способами	Урок закрепления	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки.	Уметь выполнять стили плавания.	ОРУ пловцов на суше

					Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.		
3			Кроль на груди с поворотами	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений кролем на груди Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
4			Кроль на спине и на боку	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

5			Брасс, плавание на боку	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
6			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенствования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше
7			Ныряние	Урок совершенствования	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и от бортика. Плавание под водой до 15м с задержкой дыхания.	ОРУ пловцов на суше

8			Повороты	Урок совершенствования	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. Техника поворотов.	ОРУ пловцов на суше
9			Первая медицинская помощь	Урок совершенствования	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь и знать внешние и внутренние признаки утомления. Оценка действий при оказании ПМП другим учащимся.	ОРУ пловцов на суше
10			Водное поло и свободное плавание	Урок совершенствования	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.	Уметь играть и организовывать игру, знать правила игры. Умение держаться на воде, бросать и передавать мяч.	ОРУ пловцов на суше
11			Плавание на боку	Урок совершенствования	Плавание на правом, левом боку. Транспортировка пострадавшего. Средства закаливания водой.	Уметь плавать лежа на боку. Умение оценивать других	ОРУ пловцов на суше

12			Комбинированное плавание	Урок совершенствования	Плавание кролем на груди, спине, брассом отрезков по 50м. упражнения на развитие физических качеств.	Уметь проплыть до 500м	Техника плавания
<b>2. Баскетбол 8 ч</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Повторить правила техники безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Чередование ходьбы и бега.  передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной	Знать терминологию баскетбола

						рукой от плеча на месте и в движении	
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Урок открытия нового знания	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать правила игры в баскетбол.
5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба) Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча.
7			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Остановка в два шага после ведения мяча по прямой, бега в медленном темпе, остановка прыжком по сигналу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Равномерный бег. чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Повторить технику передачи мяча.

8			Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
<b>3. Северное многоборье 8 ч</b>							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок открытия нового знания	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках по северному многоборью.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях по северному многоборью
2			Метание тынзяна на хорей	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.	Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня.	Знать технику метания тынзяня.
3			Метание набивных мячей из различных положений	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.	Правильное выполнение метания мяча в цель с места.	Повторить технику метания мяча из различных положений.

4			Бег по пересеченной местности	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени .	Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.	
5			Тройной национальный прыжок	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.	Выполнение тройного национального прыжка.	Повторить технику тройного прыжка.
6			Прыжки через нарты	Урок совершенствования	Спрыгивание с горки матов с последующими прыжками через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см.	Совершенствование навыков прыжков через нарты.	
7			Тройной национальный прыжок с разбега	Урок совершенствования	Прыжки вверх, на месте с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки в длину с разбега и с места.	Формирование навыка выполнения тройного национального прыжка с разбега.	
8			Соревнования по национальным играм	Урок-тест	Правила соревнований по национальным играм. Участники соревнований. Спортивный инвентарь.	Организация и проведение соревнований по национальным играм.	

#### 4. Спортивные игры волейбол 11ч

1			ТБ. Прямой нападающий удар	Урок лекция	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	Выполнять упражнения на пресс.
2			Прием ,передача, удар	Урок совершенствования	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Тактика свободного удара	Урок совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
4			позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Урок открытия нового знания	Выполнение остановок и поворотов по сигналу, после движения (шагом), после ускорения в различных направлениях. передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Знать правила игры.

5			Игровые упражнения	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает верхней передачей. Набрасывание мяча партнеру, с небольшим недолетом или в сторону, партнер возвращает верхней передачей. Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Учебная игра волейбол	Урок закрепления	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол	Значения отказа от вредных привычек.
7			Совершенствование техники приёма мяча	Урок открытия	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача	Выполнять упражнения на осанку.

			снизу нижней прямой подачи.	нового знания	передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	
8			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Урок закрепления	Имитация техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
9			Урок - соревнования	Урок закрепления	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Упражнения на пояс верхних конечностей.
10			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
11			Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту. Выполнение подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту.	Признаки утомления.

## 5. Лыжная подготовка 8ч

1			Одновременный одношажный ход	Урок открытия нового знания	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	Выполнять комплекс УГГ
2			Поворот на месте махом	Урок закрепления	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного бесшажного и одношажного ходов.
3			Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГГ

					и травмах. Развитие выносливости.		
4			Одновременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта.	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.
5			Переход с хода на ход	Урок закрепления	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5 км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного двухшажного хода
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъем «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП На развитие скоростно - силовых качеств.
7			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Урок закрепления	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2	Уметь проходить дистанцию 2 км с	Выполнять комплекс на развитие скоростно

					км на результат Развитие выносливости.	максимальной скоростью.	– силовых качеств.
8			Прохождение дистанции зкм.		Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. Игра «Слалом».	Уметь проходить дистанцию 3км.	Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки.
<b>6. Кроссовая подготовка 11 ч</b>							
1			ТБ. Бег в равномерном темпе	Урок	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в	Значения режима дня.
2			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.	Эстафеты.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.
3			Кроссовый бег до 17 минут	Урок совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

					занятиях спортом.	учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	
4			3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	Урок совершенствования	ОРУ, Подводящие упражнения низкого старта. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Кроссовый бег до 13 минут	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	Выполнять упражнения на осанку.
6			Скоростной бег до 40 м	Урок совершенствования	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Эстафетный бег	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.
7			Кроссовый бег до 17 минут	Урок совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

					занятиях спортом.	учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	
8			3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	Урок совершенствования	ОРУ, Подводящие упражнения низкого старта. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
9			Кроссовый бег до 13 минут	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	Выполнять упражнения на осанку.
10			Скоростной бег до 40 м	Урок совершенствования	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Эстафетный бег	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.

11			Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Урок-тест	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Выполнять упражнения на пресс
----	--	--	---	-----------	---	---	-------------------------------------