

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гайдаровская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кольцова Наталья  
Николаевна

Приказ №48 от «1»  
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Бахилова Татьяна  
Николаевна

Приказ №48 от «1»  
сентября 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Рехлова Александра Владимировича**

**учителя физической культуры**

**по физической культуре**

**7-11 класс**

**2023-2024 учебный год**

**п. Гайдаровск, 2023 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 7-11 классов составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и основного среднего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004 г. № 1089. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). Примерной основной образовательной программы основного общего и основного среднего образования и авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов», учебного плана МБОУ «Гайдаровской СОШ», устава МБОУ «Гайдаровская СОШ», положения о разработке рабочих программ МБОУ «Гайдаровская СОШ».

Программа ориентирована на использование учебников В.И.Ляха, А.А. Зданевича «**Физическая культура**» для 7-11 классов, имеющих гриф рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2023/ 2024 учебный год.

### **Цели обучения:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (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;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательные отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений,

содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на изучение физкультуры в 5-7 и 8-11 классах-комплектах отводится 2 часа в неделю, всего 68 часа в каждом классе. Третий час выведен во внеурочную деятельность.

При изучении курса Физической культуры в 7-11 классах учтены **особенности класса**: в 7 классе 2 девочки и 1 мальчик, занимаются в основной группе здоровья, в 8 классе 3 мальчика, занимаются в основной группе здоровья; в 9 классе 2 девочки и 1 мальчик, занимаются в основной группе здоровья; в 9 классе 2 учащихся – одна девочка и 1 мальчик; в 11 классе 1 учащийся, занимается в основной группе здоровья; у всех учащихся средний уровень физического развития. При составлении программы соблюдались правила преемственности, используя предыдущие знания, спланирован материал с учетом перспективы, с целью подготовки учеников к восприятию более трудного материала. Материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 2023/2024 уч. году сформировано 2 класса - комплекта: 5-7 классы и 8-11 классы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 5 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Предметом обучения физической культуре 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.

**Преемственность курса.** Программный материал за 2022-23 учебный год, в который были включены легкоатлетические упражнения, подвижные игры с бегом, метанием и прыжками, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры на основе баскетбола, игры лапта, лыжная подготовка освоены учащимися.

Предмет	Учебная тема
Математика	Построение в круг, линию (шеренгу), порядковый счет
Окружающий мир	Начальные сведения о строении организма

Технология	Сведения о материале (металл, древесина, пластик) и его характеристиках.
------------	--------------------------------------------------------------------------

Учитывая этно – педагогические традиции социума, этно – культурные образовательные потребности учащихся в рабочую программу включены региональные материалы, отражающие культурные, исторические, национальные особенности Республики Хакасия.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы
1	Подвижные игры	Хакасские подвижные игры
2	Спортивные игры	Спортивные игры Хакасии
3	Лыжная подготовка	Лыжники-спортсмены Республики Хакасия

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной и средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-11 класса-комплекта направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными учебными действиями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание учебного предмета 7 и 8-11 классы-комплекты

Название раздела	Темы уроков	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (8ч)</b>		
<b>Ходьба и бег</b> <b>Прыжки</b> <b>Бросок малого мяча</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств	<b>(2 ч)</b>
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижные игры.	<b>(1ч)</b>
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направления метания. Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>(1 ч)</b>
	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег — 50м, ходьба — 100 м). Подвижные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	<b>(4 ч)</b>
<b>Подвижные игры (10 ч)</b>		
<b>Волейбол</b>	Нижняя прямая, верхняя, боковая подачи, прямой нападающий удар, технические и тактические приемы игры. Верхняя и нижняя подачи мяча, прямой нападающий удар, подача по зонам, тактика игры	<b>(10 ч)</b>
<b>Гимнастика (14ч)</b>		
<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игры. Развитие координационных способностей	<b>(14 ч)</b>
<b>Лыжная подготовка (24 час)</b>		
<b>Передвижения на лыжах, катание с горок</b>	Упражнения на склоне: спуски с поочередным приподниманием носков лыж, постепенно удлиняя скольжение на одной лыже, Температурный режим, одежда и обувь, бесшажный ход, двухшажные ходы.	<b>(16 ч)</b>
<b>Подвижные игры баскетбол (6 ч.)</b>		
<b>Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>(4ч)</b>
<b>Легкая атлетика 16ч</b>		
<b>Ходьба и бег</b> <b>Прыжки</b>	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	<b>(12ч)</b>
<b>Метание мяча</b>	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>(4 ч)</b>

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим-ноябрь, декабрь, январь, февраль), карантин (повышенный уровень заболеваемости - ноябрь, декабрь, январь), ЕМД (октябрь, февраль), Дни здоровья (один раз в четверть), поэтому возможны сокращения часов по темам, которые не будут вызывать затруднений у учащихся и могут быть изучены за

меньшее количество уроков, чем это предусмотрено программой, могут быть использованы уроки повторения и резервные уроки.

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
	Класс	план	факт	
	7			
<b>1 четверть (16 часов)</b>				
<b>Раздел: Легкая атлетика (8 часов)</b>				
<p><b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>				
1	Техника безопасности на уроках л./а.. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	05.09		
2	Разучивание технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	08.09		
3	Разучивание прыжка в длину, способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	12.09		
4	Закрепление прыжка в длину с разбега. <b>КДП – прыжок в длину с места.</b> Бег до 4мин.	15.09		
5	Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	19.09		
6	Совершенствование метания мяча с разбега. Челночный бег 3*10м . Бег до 6мин с двумя	22.09		

	ускорениями по 50-60м.			
7	Преодоление полосы препятствий. <b>Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.</b>	26.09		
8	Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин. <b>Бег на результат 1500м(м), 1000м(д).</b> Игра «Пионербол».	29.09		
<b>Раздел: Подвижные игры (10 часов)</b>				
<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе				
<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.				
<b>Познавательные;</b> выполнять волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол» взаимодействовать с игроками команды, подавать и принимать мяч.				
9	Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	03.10		
10	Совершенствование приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	06.10		
11	Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи.	10.10		
12	Совершенствование техники элементов волейбола.	13.10		
13	<b>Учёт нижней прямой подачи.</b>	17.10		
14	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки).	20.10		
15	Тренировочная игра в волейбол <b>Прямой нападающий удар с набрасывания партнера</b>	24.10		
16	Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании.	27.10		
<b>II Четверть (15 часов)</b>				
17	Тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	07.11		
18	<b>Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.</b>	10.11		
<b>Раздел: Гимнастика (14 часов)</b>				
<b>Личностные:</b>				
- мотивационная основа на занятия гимнастикой;				
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.				
<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);				
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;				
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;				
- адекватно воспринимать оценку учителя;				
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.				
<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;				
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;				

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

**Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог;

-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	14.11		
20	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	17.11		
21	Совершенствование чёткости и порядка выполнения УГГ. Совершенствовать лазание по шесту. <b>КУ – наклон вперёд сидя на полу.</b>	21.11		
22	Разучивание акробатического соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	24.11		
23	Закрепление акробатического соединение. Лазание по шесту. Игра с набивными мячами.	28.11		
24	Совершенствование перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	01.12		
25	Повторение висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	05.12		
26	Разучивание подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой	08.12		
27	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	12.12		
28	Разучивание висов и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскок боком к снаряду. Эстафета.	15.12		
29	Подъём переворотом. Игра «пионербол» с элементами волейбола	19.12		
30	<b>Учёт техники подъёма переворотом и соскок.</b> Игра с преодолением препятствий.	22.12		
31	<b>Учёт техники опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	26.12		
<b>III четверть (30 часов)</b>				
32	Совершенствование двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.			

### Раздел: Лыжная подготовка (16 часов)

**Личностные:**

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

**Коммуникативные:**

- осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.			
34	Разучивание технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. Основные признаки обморожения и правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях			
35	<b>Учёт техники одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику попеременных ходов.			
36	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.			
37	Совершенствование техники лыжных ходов. <b>Учёт техники одновременного одношажного хода.</b> Пройти 2км.			
38	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.			
39	Закрепление Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.			
40	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске полуплугом.			
41	Совершенствование повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.			
42	<b>Учёт техники подъёма скользящим шагом.</b> Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.			
43	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.			
44	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.			
45	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные до 150 м Соревнования.			
46	Эстафеты линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.			
47	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.			
48	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.			

**Раздел: Спортивные игры - баскетбол (4 часов)**

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,

слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе  
**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

**Познавательные;** выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами

49	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. <b>КУ – прыжок в длину с места.</b>			
50	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Совершенствовать элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.			
51	Учёт техники броска по кольцу после ведения.			
52	Разучивание игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.			

#### **Раздел: Лёгкая атлетика (24 часа)**

**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

**Коммуникативные:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

53	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.			
----	--------------------------------------------------------------------	--	--	--

#### **IV четверть (16 часов)**

54	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.			
55	Совершенствование разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег 4 мин.			
56	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 3-4 шагов разбега. Бег до 4 мин.			
57	<b>Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивание.</b> Медленный бег 5 мин с ускорениями 3 раза по 50 м.			

Ка  
ле  
нд  
ар  
но-  
те  
ма  
ти  
чес  
ко  
е  
пл  
ан  
ир  
ов  
ан  
ие  
8-  
10  
кл  
асс  
-  
ко  
мп  
ле  
кт

58	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.			
59	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.			
60	Прыжковые упражнения. <b>Учёт прыжка в длину с места</b> . Бег до 5 мин в переменном темпе.			
61	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.			
62	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.			
63	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин.			
64	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Бег до 8-9 мин.			
65	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			
67	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон в парах. <b>КУ – броски и ловля мяча.</b>			
68	<b>Учет прыжка в высоту и длину с разбега</b>			

№ уро ка	Тема урока			Дата проведения		Примечание
	Класс			план	факт	
	8	9	10			

**1 четверть (16 часов)**

**Раздел: Легкая атлетика (11 часов)**

**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

**Коммуникативные:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  
 - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

1	Техника безопасности на уроках л/а. Учить технике старта с опорой на одну руку. Повторить высокий старт.	Техника безопасности на уроках л./а.. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	Техника безопасности на уроках л./а.. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	04.09		
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. <b>КДП – бег 30 м.</b>	Разучивание технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	Разучивание технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	06.09		
3	Разучивание метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	Разучивание прыжка в длину, способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	Разучивание прыжка в длину, способом согнув ноги. <b>КДП – прыжок в длину с места.</b> Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 4мин.	11.09		
4	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 3 мин.	Закрепление прыжка в длину с разбега. <b>КДП – прыжок в длину с места.</b> Бег до 4мин.	Закрепление прыжка в длину с разбега.. Бег до 5мин	13.09		
5	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	18.09		

6	Повторение стартов. Челночный бег 3*10м. Бег в медленном темпе до 5 мин.	Совершенствование метания мяча с разбега. Челночный бег 3*10м . Бег до бмин с двумя ускорениями по 50-60м.	Совершенствован ие метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до бмин с двумя ускорениями по 50-60м.	20.09		
7	Совершенствовани е техники преодоления препятствий. Приём нормативов 30м, 60м	Преодоление полосы препятствий. <b>Учёт техники метания мяча</b> с разбега на дальность.	Преодоление полосы препятствий. <b>Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.</b>	25.09		
8	Тактика бега на длинные дистанции. <b>Бег 500м, 1000м. Учёт техники метания мяча</b>	Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин. <b>Бег на результат 1500м(м), 1000м(д).</b> Игра «Пионербол».	Полоса препятствий. Игра «Волейбол».	27.09		

#### Раздел: Подвижные игры (16 часов)

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе

**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

**Познавательные;** выполнять волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол» взаимодействовать с игроками команды, подавать и принимать мяч.

9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	02.10		
10	Разучивание техники приёма мяча двумя руками снизу.	Совершенствование приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	Совершенствован ие приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	04.10		
11	Закрепление приёма мяча двумя	Повторение изученных элементов волейбола.	Повторение изученных	09.10		

	руками снизу.	Учить приёму мяча снизу после подачи.	элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи.			
12	Разучивание техники нижней прямой подачи мяча.	Совершенствование техники элементов волейбола.	Совершенствование техники элементов волейбола.	11.10		
13	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча.	<b>Учёт нижней прямой подачи.</b>	<b>Учёт нижней прямой подачи.</b>	16.10		
14	Совершенствование технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки).	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки).	18.10		
15	Повторение элементов волейбола. <b>Учет техники приёма мяча снизу и передачи сверху</b>	Тренировочная игра в волейбол <b>Прямой нападающий удар с набрасывания партнера</b>	Тренировочная игра в волейбол <b>Прямой нападающий удар с набрасывания партнера</b>	23.10		
16	Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании.	Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании.	Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании.	25.10		

### II Четверть (15 часов)

17	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	Тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	08.11		
18	<b>Учёт по подтягиванию.</b>	<b>Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.</b>	<b>Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.</b>	13.11		

### Раздел: Гимнастика (21 час)

#### Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на

формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  
 - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  
 - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  
 - адекватно воспринимать оценку учителя;  
 - оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

**Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог;  
 - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	15.11		
20	Разучивание кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. Длинный кувырок	20.11		
21	Совершенствование кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	Совершенствование чёткости и порядка выполнения УГГ. Совершенствовать лазание по шесту. <b>КУ – наклон вперёд сидя на полу.</b>	Совершенствование чёткости и порядка выполнения УГГ. Совершенствовать лазание по шесту. <b>КУ – наклон вперёд сидя на полу.</b>	22.11		
22	<b>Проверка техники 2-3 кувырков вперёд.</b> Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	Разучивание акробатического соединения из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	Разучивание акробатического соединения из 3- 4 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	27.11		
23	<b>Учёт техники кувырка назад.</b> Совершенствовать лазание по шесту в 2 приёма.	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. <b>Лазание</b>	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	29.11		

		<b>по шести.</b>	<b>Лазание по шести в 2 – 3 приема.</b>			
24	Разучивание передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. Совершенствовать Акробатическое соединение	Совершенствование перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	Совершенствовани е строевые упражнения. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	04.12		
25	<b>Учёт выполнения акробатического соединения.</b> Лазание по шести в два приёма.	Повторение висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	Повторение висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	06.12		
26	Разучивание соскоку прогнувшись. Лазание по шести – количество метров. Эстафета со скакалками.	Разучивание подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой	Разучивание подъёму переворотом. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой	11.12		
27	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	13.12		
28	Разучивание опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	Разучивание висов и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскок боком к снаряду. Эстафета.	Совершенствовани е висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскок боком к снаряду. Эстафета.	18.12		
29	Упражнения в равновесии. Повторить висы.	Подъём переворотом. Игра «пионербол» с элементами волейбола	Подъём переворотом. Игра «пионербол» с элементами волейбола	20.12		
30	Совершенствовани е опорный прыжок. Гимнастическая	<b>Учёт техники подъёма переворотом и</b>	<b>Учёт техники подъёма переворотом и</b>	25.12		

	полоса препятствий.	<b>соскок.</b> Игра с преодолением препятствий.	<b>соскок.</b> Игра с преодолением препятствий.			
31	<b>Учёт техники опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий.	<b>Учёт техники опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	<b>Учёт техники опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	27.12		

### III четверть (33 часа)

32	Повторение строевых упражнений. <b>Лазание по шесту – количество метров.</b>	Совершенствование двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	Совершенствовани е двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.			
----	---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

### Раздел: Лыжная подготовка (24 часа)

#### Личностные:

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

#### Коммуникативные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.			
34	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	Разучивание технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. Основные признаки	Разучивание технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1,5км.			

	Основные признаки обморожения и правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях	обморожения и правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях	Основные признаки обморожения и правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях			
35	Совершенствовани е одновременного бесшажного хода. <b>Учёт техники одновременного двухшажного хода.</b>	<b>Учёт техники одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику попеременных ходов.	<b>Учёт техники одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику попеременных ходов.			
36	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	Совершенствовани е техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1,5 км.			
37	Разучивание подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Совершенствование технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	Совершенствовани е технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2,5 км со средней скоростью.			
38	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.			
39	Разучивание торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	<b>Учёт техники спуска в основной стойке.</b> Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	<b>Учёт техники спуска в основной стойке.</b> Пройти на скорость 2,5км – мальчики, 1,5 км – девочки.			
40	Закрепление торможение плугом. Пройти 2км с применением	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на	Совершенствовани е техники подъёма на склон			

	изученных ходов.	спуске полуплугом.	скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.			
41	Совершенствовани е торможения. Пройти 2,5км.	Совершенствование повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	Совершенствовани е повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.			
42	Катание с горки. <b>Учёт техники торможения плугом</b>	<b>Учёт техники подъёма скользящим шагом.</b> Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	<b>Учёт техники подъёма скользящим шагом.</b> Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.			
43	Совершенствовани е технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Совершенствовани е техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.			
44	Прохождение 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.			
45	Совершенствовани е техники лыжных ходов,	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные до 150 м Соревнования.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные до 150 м Соревнования.			
46	Совершенствовани е техники подъёмов и спусков.	Эстафеты линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные до 150 м Соревнования.			
47	Развитие скоростной выносливости.	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.			
48	Прохождение дистанции до 3км со средней	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и			

	скоростью.		спусков, повороты при спуске, торможение плугом.			
--	------------	--	--------------------------------------------------	--	--	--

**Раздел: Спортивные игры - баскетбол (6 часов)**

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе

**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

**Познавательные;** выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.

49	Разучивание передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	Разучивание передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	Разучивание передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.			
50	Закрепление техники передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.			
51	Закрепление передач мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	Упражнения на сопротивление.	Упражнения на сопротивление.			
52	Разучивание техники броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.			

**IV четверть(24 часа)**

**Раздел: Лёгкая атлетика (24 часа)**

**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  
-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;
  - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
  - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
- Коммуникативные:**
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

53	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса.	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.			
54	Строевые упражнения. Разучивание прыжка в высоту с разбега. Бег до 3 мин.	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.			
55	Закрепление прыжок в высоту с разбега. Медленный бег до 4 мин.	Совершенствование разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег 4 мин.	Совершенствовани е разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег 4 мин.			
56	Совершенствовани е прыжок в высоту с разбега. Медленный бег до 4 мин.	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 3-4 шагов разбега. Бег до 4 мин.	Совершенствовани е разбега и перехода через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 3-4 шагов разбега. Бег до 4 мин.			
57	<b>Учёт техники и результата в прыжках в высоту.</b> Бег до 5 мин.	<b>Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивание.</b> Медленный бег 5 мин с ускорениями 3 раза по 50 м.	<b>Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивание.</b> Медленный бег 5 мин с ускорениями 3 раза по 50 м.			
58	Повторить перестроения. ОРУ с мячами	Перестроения, повороты в движении. Бег в	Перестроения, повороты в движении. Бег в			

		медленном темпе до 4 мин.	медленном темпе до 4 мин.			
59	Медленный бег до 5 мин. Повторить перестроения. ОРУ с мячами	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.			
60	Прыжковые упражнения. Учёт прыжка в длину с места. Бег до 5 мин в переменном темпе.	Прыжковые упражнения. Учёт прыжка в длину с места. Бег до 5 мин в переменном темпе.	Прыжковые упражнения. Учёт прыжка в длину с места. Бег до 5 мин в переменном темпе.			
61	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.			
62	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.			
63	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. КУ – 60м.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин.			
64	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Бег до 8-9 мин.	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Бег до 8-9 мин.			
65	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).</b> ОРУ. Специальные беговые			

	бег до 7мин. <b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).</b>	Развитие выносливости. История Отечественного спорта	упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			
67	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. <b>КУ – броски и ловля мяча.</b>	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон в парах. <b>КУ – броски и ловля мяча.</b>	Встречные эстафеты с предметами. <b>Учёт в беге на 30 м</b>			
68	<b>Учет прыжка в высоту и в длину с разбега</b>	<b>Учет прыжка в высоту и длину с разбега</b>	<b>Бег 1000(д), 1500(м) м по пересеченной местности на результат.</b>			

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока		Дата проведения		Примечание
	Класс		план	факт	
	11				
<b>1 четверть (16 часов)</b>					
<b>Раздел: Легкая атлетика (11 часов)</b>					
<p><b>Личностные:</b> мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>					
1	Техника безопасности на уроках л./а.. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.		04.09		
2	Разучивание технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.		06.09		

3	Разучивание прыжка в длину, способом согнув ноги. <b>КДП – прыжок в длину с места.</b> Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 4мин.	11.09		
4	Закрепление прыжка в длину с разбега.. Бег до 5мин	13.09		
5	Закрепление техники разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	18.09		
6	Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	20.09		
7	Преодоление полосы препятствий. <b>Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.</b>	25.09		
8	Полоса препятствий. Игра «Волейбол».	27.09		

### Раздел: Подвижные игры (16 часов)

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе

**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

**Познавательные;** выполнять волейбольные упражнения, играть в спортивную игру «Волейбол» взаимодействовать с игроками команды, подавать и принимать мяч.

9	Разучивание сочетанию перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	02.10		
10	Совершенствование приёмов и передач мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	04.10		
11	Повторение изученных элементов волейбола. Учить приёму мяча снизу после подачи.	09.10		
12	Совершенствование техники элементов волейбола.	11.10		
13	<b>Учёт нижней прямой подачи.</b>	16.10		
14	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки).	18.10		
15	Тренировочная игра в волейбол <b>Прямой нападающий удар с набрасывания партнера</b>	23.10		
16	Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании.	25.10		

### II Четверть (15часов)

17	Тренировочная игра в волейбол. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания	08.11		
18	<b>Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.</b>	13.11		

### Раздел: Гимнастика (21 час)

**Личностные:**

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и

<p>условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>				
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	15.11		
20	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. Длинный кувырок	20.11		
21	Совершенствование чёткости и порядка выполнения УГГ. Совершенствовать лазание по шесту. <b>КУ – наклон вперёд сидя на полу.</b>	22.11		
22	Разучивание акробатического соединение из 3- 4 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	27.11		
23	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. <b>Лазание по шесту в 2 – 3 приема.</b>	29.11		
24	Совершенствование строевые упражнения. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	04.12		
25	Повторение висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	06.12		
26	Разучивание подъёму переворотом. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой	11.12		
27	Разучивание соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	13.12		
28	Совершенствование висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскок боком к снаряду. Эстафета.	18.12		
29	Подъём переворотом. Игра «пионербол» с элементами волейбола	20.12		
30	<b>Учёт техники подъёма переворотом и соскок.</b> Игра с преодолением препятствий.	25.12		
31	<b>Учёт техники опорного прыжка.</b> Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	27.12		
32	Совершенствование двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.			
<b>III четверть (30 часов)</b>				
<b>Раздел: Лыжная подготовка (24 часа)</b>				

**Личностные:**

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

**Коммуникативные:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.			
34	Разучивание технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1,5км. Основные признаки обморожения и правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях			
35	<b>Учёт техники одновременного двухшажного хода.</b> Совершенствовать технику попеременных ходов.			
36	Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти на скорость 1,5 км.			
37	Совершенствование технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2,5 км со средней скоростью.			
38	Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.			
39	<b>Учёт техники спуска в основной стойке.</b> Пройти на скорость 2,5км – мальчики, 1,5 км – девочки.			
40	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.			
41	Совершенствование повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.			
42	<b>Учёт техники подъёма скользящим шагом.</b> Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.			
43	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.			
44	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.			
45	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные до 150 м Соревнования.			
46	Развитие скоростной выносливости: эстафеты			

	встречные до 150 м Соревнования.			
47	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.			
48	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.			

#### Раздел: Спортивные игры - баскетбол (4 часа)

**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе

**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

**Познавательные;** выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «Баскетбол» бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами

49	Разучивание передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.			
50	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.			
51	Упражнения на сопротивление.			
52	Разучивание комплекса УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.			

#### Раздел: Лёгкая атлетика (24 часа)

**Личностные:** мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

**Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

**Коммуникативные:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

53	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.			
----	--------------------------------------------------------------------	--	--	--

#### IV четверть (21 час)

54	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.			
55	Совершенствование разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег 4 мин.			
56	Совершенствование разбега и перехода через планку в			

	прыжках в высоту способом перешагивание с 3-4 шагов разбега. Бег до 4 мин.			
57	<b>Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивание.</b> Медленный бег 5 мин с ускорениями 3 раза по 50 м.			
58	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.			
59	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.			
60	Прыжковые упражнения. <b>Учёт прыжка в длину с места</b> . Бег до 5 мин в переменном темпе.			
61	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.			
62	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.			
63	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин.			
64	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Бег до 8-9 мин.			
65	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
66	<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			
67	Встречные эстафеты с предметами. <b>Учёт в беге на 30 м</b>			
68	<b>Бег 1000(д), 1500(м) м по пересеченной местности на результат.</b>			

## ЛИТЕРАТУРА

### УЧЕБНИКИ

**В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-9 классы**

**В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 классы**

### ПОСОБИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования:** текст с изм. и доп. на 2011 г./М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.

2. **В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы**