Приложение к основной образовательной программе

 среднего общего образования

Российская Федерация

Тюменская область

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Нижневартовского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2

 с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано Утверждаю:

на заседании методического совета школы директор школы

председатель В.М.Прохоревич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д. Грибецкая

протокол № 1 от 24.08.2015г Приказ от 24.08.2015г №381

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Руководитель МО Мустафаев Р.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 24.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11б класса

Мусина Раниса Рафисовича

учителя физической культуры

п.г.т. Излучинск

2015/2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика учебного предмета. Цели и задачи образовательной области.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 11б класса разработана на основе авторской программы утвержденной Министерством образования и науки РФ, под редакцией В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение,2015), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Учебник «Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под. общей. ред.В.И. Ляха- 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011», допущено к использованию Приказом Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Основными целями***школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Основные ***задачи***физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе выделяется 105 ч (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

**Результаты изучения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками основного общего образования следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплением необходимых знаний, а также умением использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.
3. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
4. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
5. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
6. Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
8. Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
5. Использование знаково-символических средств представления информации.
6. Готовность слушать собеседника, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
7. Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.
9. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
10. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

1. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического)
4. Осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.
5. Овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.

 **Содержание программного материала.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* *Приемы закаливания.*
* *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока)

**Содержание тем учебного курса**

***Раздел 1. Легкая атлетика***.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. (20)

 ***Раздел 2. Баскетбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий .(15урока)

***Раздел 3. Гимнастикам с элементами акробатики****.*

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.(21уроков)

***Раздел 4. Волейбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.(20уроков)

***Раздел 5. Лыжная подготовка****.*

Терминология о лыжном спорте. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.(17 уроков)

***Раздел 6. Плавание.***

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря. В организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейство.(12уроков)

**Тематическое планирование 11б класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | № ур-ков | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  |  | план | факт |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  | **Легкая атлетика (11ч)** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | Инструктаж по ТБ Спринтер­ский бег | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | 1 |  |  |
|  | Спринтер­ский бег | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | 2 |  |  |
| Эстафетный бег Спринтер­ский бег | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | 3 |  |  |
| Низкий старт Эстафетный бег | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | Текущий | 4 |  |  |
| Спринтер­ский бег Низкий старт | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег.Финиширование. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3» - 14,3 с. | 5 |  |  |
| Прыжок в длину способом прогнувшись | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | 6 |  |  |
| Прыжок в длину способом прогнувшись | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | 7 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **-** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | Прыжок в длину способом прогнувшись | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» -460 см; «4» - 430 см; «3» -410 см | 8 |  |  |
| Метание гра­наты  | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | 9 |  |  |
| Метание гра­наты | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | 10 |  |  |
| Метание гра­наты | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» -36 м; «4» - 32 м; «3» -28 м | 11 |  |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)** |
| **Гимнастика (21 ч)** | .Инструктаж по ТБ. Висы и упо­ры | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | 12 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине,строе­вые упражнения | Текущий | 13 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине,строе­вые упражнения | Текущий | 14 |  |  |
| Подъем разги­бом | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые уп­ражнения | Текущий | 15 |  |  |
|  Развитие силы | Совершенст­вования |  |  |  | 16 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 17 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | *4* | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Гимнастика (21 ч)** | Развитие силы | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 18 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | 19 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | Повороты в движений. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 20 |  |  |
| Развитие силы | Совершенст­вования | 21 |  |  |
| Подтягивания на перекладине. | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание *(6 м):* «5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с. | 22 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Акробатиче­ские упраж­нения.  | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 23 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | 24 |  |  |
| Акробатиче­ские упр-ния | Совершенст­вования | 25 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 26 |  |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения | Совершенст­вования | 27 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Гимнастика (21 ч)** | Опорный прыжок | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 28 |  |  |
| Опорный прыжок | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 29 |  |  |
| Опорный прыжок | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 30 |  |  |
| Опорный прыжок | Совершенст­вования | 31 |  |  |
| Опорный прыжок | Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня | Оценка техники выполнения эле­ментов | 32 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол (15)** | **1** | **2** | **3** | **4** | ***5*** | **6** | **7** | **8** |
|  Инструктаж по ТБ Быстрый прорыв *(3x1).* | Комплексный |   Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением .Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 \*1). Учебная игра. Развитие скоростно –силовых качеств. |  М *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре  |  Текущий | 33 |  |  |
| Быстрый прорыв *(3x1).* | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжкесо средней дистанции. Быстрый прорыв *(3x1).*Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 34 |  |  |
| Нападение противзонной защиты *(2 х 1 х2).* | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжкесо средней дистанции с сопротивлением. Сочета-ние приемов: ведение, бросок. Нападение противзонной защиты *(2 х 1 х2).* Учебная игра. Развитиескоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 35 |  |  |
| Передачамяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке сосредней дистанции с сопротивлением. Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок. Нападениепротив зонной защиты *(1* х *3* х *1).* Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 36 |  |  |
| Бросок в прыжкес дальней дистанции. | КомплексныйСовершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжкес дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,передача, бросок. Нападение против зонной защиты*(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовыхкачеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 37 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Баскетбол (15**) | Сочетание приемов: ведение,передача, бросок. | Совершенст-вованияСовершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места с сопротивлением. Бросок в прыжкес дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,передача, бросок. Нападение против зонной защи-ты *( 2 х* *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Текущий | 38 |  |  |
|  Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжкес дальней дистанции с сопротивлением. Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок. Нападениепротив личной защиты. Учебная игра. Развитиескоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Текущий | 39 |  |  |
| Учебная игра. | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сме-ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжкес дальней дистанции с сопротивлением. Сочетаниеприемов: ведение, передача, бросок. Нападениепротив личной защиты. Учебная игра. Развитиескоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Текущий | 40 |  |  |
| Сочетание приемов: ведение, передача, бро-сок | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг-рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со-противлением после ловли мяча. Бросок полукрю-ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро-сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват,**вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).*Нападение через центрового. Учебная игра. Разви-тие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 41 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Баскетбол (15)** | Сочетание приемов: ведение, бро­сок. | Совершенст-вованияСовершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Оценка техники выполнения ведения мяча | 42 |  |  |
| *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре | Текущий | 43 |  |  |
| Учебная игра. |
| Бросок в прыжке со средней дистанции  | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Текущий | 44 |  |  |
| Бросок в прыжке со средней дистанции  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча).* Нападение через центрового. Учебная играРазвитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действиявигре | Оценка техники выполнения ведения мяча | 45 |  |  |
| Учебная игра. | Совершенст-вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти-ко-технические действияв игре |  | 46 |  |  |
| Бросок в прыжке со средней дистанции  | Совершенст-вования | 47 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Лыжная подготовка****(17 часов)** | Попеременный двушажный ход | Комплексный | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км |  Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 48 |  |  |
| Одновременный двушажный | Комплексный | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 49 |  |  |
| Переход с одного хода на другой | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.  | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 50 |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техникаодновременного одношажного хода | 51 |  |  |
| Одновременный безшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Одновременный безшажный ход | 52 |  |  |
| Преодоление контр уклонов | Комплексный | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 53 |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 54 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 2 | 3 | 4 | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Лыжная подготовка****(17 часов)** | Попеременный четырехшажный ход | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием  | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника торможения «плугом» | 55 |  |  |
| Спуски и подьемы | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемыПрохождение 4км | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Спуски | 56 |  |  |
| Прохождение дистанции 3-5км. в медленном темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 57 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 58 |  |  |
| Прохождение дистанции 3 --5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 59 |  |  |
| Прохождение дистанции 3 --5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 60 |  |  |
| Прохождение дистанции 3 --5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 61 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км | 62 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 63 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 64 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках Т Б на уроках волейбола | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 65 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 66 |  |  |
| Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 67 |  |  |
| Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 68 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Волейбол (20ч)** | Верхняя пере­дача мяча в парах, тройках | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 69 |  |  |
| Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Комплексный  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 70 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 71 |  |  |
| Учебная игра | Комплексный |  | 72 |  |  |
| Прямой нападающий удар из 2-й зоны | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 73 |  |  |
| Комплексный | 74 |  |  |
| Учебная игра | Совершенст­вования | 75 |  |  |
| Прямой нападающий удар из 4-й зоны | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 76 |  |  |
| Совершенст­вования | 77 |  |  |
| Учебная игра. | Совершенст­вования | 78 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Волейбол (20ч)** | Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | 79 |  |  |
| Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих | Совершенст­вования | 80 |  |  |
| Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара | 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| Учебная игра. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 83 |  |  |
| 84 |  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **ПЛАВАНИЕ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Плавание** **(12 часов)** | Инструктаж по ТБ Оказание первой помощи | Комбинированный | Дыхательные упр-ия. Согласование движений рук и ног. Оказание первой помощи. | Уметь: плавать кролем на груди  | Текущий | 85 |  |  |
|  | Плавание способом кроль на груди  | Комплексный | Плавание способом кроль на груди и на спине.Проплывание до 100 м свободным стилем. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 86 |  |  |
|  | Плавание способом кроль на груди  | Комплексный | Плавание способом кроль на груди  | Уметь: плавать кролем на груди |  | 87 |  |  |
|  | Плавание способом брасс.  |  | Текущий |
|  |  |  |
| Игра «Водное поло» | Учетный | КУ – 50 м. Ныряние. Игра «Водное поло». | Уметь: плавать кролем на спине | КУ – 50 м | 88 |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами. | Учетный | Плавание в целом без учета времени. Соверш-ие в технике комплексного и избранного спорт. способа плавания. Эстафетное плавание разными способами. Первая помощь утопающему. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 89 |  |  |
| Плавание прикладными способами | Изучение нового материала | Совершие работы рук, ног с дыханием.. Транспортировка тонущего 25м | Уметь: плавать кролем на спине | Текущий | 90 |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Плавание** **(12 часов)** | Плаваниеспособомбрасс | Комплексный | Проплывание до 300м. Совершенствование техники брасса. Водное поло. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 91 |  |  |
| Стартовый прыжок | Комплексный | Стартовый прыжок. Плавание изученным спортивным способом. Игра «Водное поло». | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 92 |  |  |
| Плаваниеприкладнымиспособами | Комплексный | Плавание изученными спортивными способами. Биомеханические особенности техники плавания. Игра «Водное поло». | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 93 |  |  |
| Плавание прикладными способами | Комбинированный | Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие двигательных способностей.  | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 94 |  |  |
| Плавание прикладными способами | Комплексный | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Проплывание отрезков 25-50 м на полной скорости. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 95 |  |  |
| Основы методики и организации занятий с младшими школьниками | Комплексный | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Плавание в поперем. темпе. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 96 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** **(9 ч)** | Спринтерский бег.  | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 97 |  |  |
| Спринтерский бег. | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 98 |  |  |
| Спринтерский бег. | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | *Уметь:* бегать с макси- | мальной скоростью **с** низ­кого старта *(100 м)* | «5»-13,5 с; «4» -14,0 с; «3» - 14,3 с. | 99 |  |  |
| Метание мяча и грана­ты  | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | 100 |  |  |
| Метание мяча и грана­ты  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 101 |  |  |
| Метание мяча и грана­ты  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» -26 м | 102 |  |  |
| Прыжок в высоту  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | 103 |  |  |
| Метание мяча и грана­ты  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий | 104 |  |  |
| Прыжок в высоту | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег:«5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | 105 |  |  |

**Планируемые результаты в конце изучения учебного предмета.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, по окончании основной школы, достигнут следующего уровня развития физической культуры.

**Будут знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значений психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его поведения.

**Будут уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег100 м, с.Бег 30м,с  | 14,35.0 | 17,55.4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество разПодтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | 10 | - |
| - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Кроссовый бег 2000 д | - | 10 |
| Выносливость | Кроссовый бег 3000 м | 13,30 | - |
| Передвижение на лыжах 2 км | Без учета времени |
| Плавание произвольным стилем 25 м |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечание** |
| Программа «Физическая культура», В.И. Лях и.: Просвещение, 2014. | В программе определены цели и задачи курса физической культуры 6 класса, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| УчебникиВ.И. Лях и М.Я. Виленского.: Просвещение, 2014 «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс». Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2008г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
|  Демонстрационные материалы | Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, гимнастическая стенка, гантели, фишки, гимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д.  |
|  Оборудование классаМалый спортивный залБольшой спортивный залГимнастический залТренажерный залБассейн (большая и малая чаша)Зал хореографии | В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами. |