


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>на заседании НМС МАОУ гимназии № 32</p> <p><i>Шеленкова Н.Ю.</i> Шеленкова Н.Ю./ ФИО зам. директора по НМР, УВР</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p>	<p align="center">Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32</p> <p><i>Белякова В.Н.</i> Белякова В.Н./</p> <p>Приказ № 77/2-ос от 17.08.20 г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

По физической культуре 10 - 11

Предмет, класс

Количество часов на два года: 138

Всего в неделю 2 часа.

Уровень базовый

г. Калининград
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М. Просвещение, 2014) и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура 10-11 классы» для общеобразовательных организаций (М.: Просвещение, 2015).

1.Роль и место курса физической культуры в обучении.

Обеспечение функциональной грамотности и социальной адаптации обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций.

2.Цель обучения:

Главной целью является развитие компетентной личности, путем включения ребенка в различные виды ценностной деятельности(учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации). Это определяет цели обучения физической культуры на уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих знаний;

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

3.Задачи обучения:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, воспитание гражданственности и патриотизма, подготовки к службе в армии,;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности. Выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Освоение компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Компетентностный подход;

- совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся;
- основы знаний по физической культуре;
- способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающее развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций.

Личностная ориентация;

- осмысление восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем;
- развитие личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщение к ценностям физической культуры.

Деятельностный подход;

- система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации;
- информационно-коммуникативная деятельность учащихся — развитие умения и навыки поиска и извлечения нужной информации в источниках различного типа.

4. Контроль и учет достижений учащихся – ведется по 100 балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Использование формы контроля и учета:

- аттестация по итогам обучения за два семестра;, по итогам года, по мониторинговой системе;
- формы учета достижений - урочная деятельность - анализ текущей успеваемости; - внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система, направлена:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии — привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемом массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение — применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии — показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

5. Место предмета в учебном плане.

Согласно действующему в ОО учебному плану рабочая программа предполагает обучение в объеме 70 часов в 10 классе и 68 часов в 11 классе, 2 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение 2015). Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных особенностей школы, включает внутриспредметный образовательный модуль «Функциональный тренинг» в количестве 28 часов (10 классе), 27 часов (11 классе).

6. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;

-социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;

-самостоятельного планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

-построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области;

-виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных, и социально-проектных ситуациях;

-формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.

7. Физкультурные группы. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только по разрешению врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

8.Содержание учебного курса.

1.Знания о физической культуре. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья; физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современные Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические данные о создании и развитии ГТО, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2.Психолого-педагогические основы — способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3.Медико биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4.Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5.Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.тСамоконтроль при занятиях гимнастикой.

7.Баскетбол, волейбол.

Терминология баскетбола, волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

9.Примерное рспределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	41
1,1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1,2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	14

1,3	Гимнастика с элементами акробатики	6
1,4	Легкая атлетика	14
1,5	Кроссовая подготовка	7
2	Вариативная часть (связано с региональными особенностями)	
2,1	Внутрипредметный образовательный модуль «Функциональный тренинг»	27
	ИТОГО	68

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	43
1,1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1,2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	14
1,3	Гимнастика с элементами акробатики	6
1,4	Легкая атлетика	14
1,5	Кроссовая подготовка	9
2	Вариативная часть (связано с региональными особенностями)	
2,1	Внутрипредметный образовательный модуль «Функциональный тренинг»	27
	ИТОГО	70

10. Формы организации учебных занятий:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Типы уроков:

1. Урок усвоения новых знаний.
2. Урок комплексного применения ЗУН (урок-закрепление).
3. Урок актуализации знаний и умений (урок-повторение).
4. Урок обобщения и систематизации.
5. Урок контрольного учета и оценки ЗУН
6. Урок коррекции ЗУН
7. Комбинированный урок.
8. Развивающие и восстанавливающие уроки
9. Уроки совершенствования.

10. Уроки в форме соревнований и игр.
 11. Тематические уроки в рамках проектов гимназии (традиционном и дистанционном обучении).
 12. Уроки в форме спортивно-интеллектуальных мероприятий ((традиционном и дистанционном обучении).

Основные виды учебной деятельности:

самоопределение, целеположение, планирование, самоконтроль, самооценка. Формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнений, классификация, действия постановки и решения проблемы, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.

11. Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов. Учащиеся должны уметь:

- с максимальной скоростью пробежать 100м из положения низкого старта; 2000 м на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин.; совершать прыжок в длину способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание».
- метать малый мяч и мяч 150 гр; метать гранату 500г(дев), 700 г (мал) на дальность;
- выполнять вис углом, опорные прыжки через гимнастического козла; выполнять акробатические комбинации с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики;
- спортивных играх демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 100м, с	14,3	17,5
	Бег 30м, с	5	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000м, мин	-	10,00 мин
	Бег 3000м, мин	13,3	-

11. Тематическое планирование (70 часов) 10 класс.

№ урока	Тема урока
I полугодие: легкая атлетика -7, кроссовая подготовка — 4, ВОМ -7 Гимнастика с элементами акробатики -6, ВОМ - 8	
1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование, спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Бег на 30м (с). М.: «100-80» - 4,4-4,6 с «79,99-60» - 4,7-4,9 с «59,99-40» - 5,0-5,2 с

	Д.: «100-80» - 4,6-4,8 с «79,99-60» - 4,9-5,1 с «59,99-40» - 5,2-5,4 с	
2	Совершенствование. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег.	
3	ВОМ «Функциональный тренинг».	
4	Учетный, Бег на результат (100м). Эстафетный бег. М.: «100-80» - 13,1-13,4 «79,99-60» - 13,5-14,2 «59,99-40» - 14,3 и ниже Д.: «100-80» - 16,0-16,9 «79,99-60» - 17,0-17,4 «59,99-40» - 17,5 и ниже	
5	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Совершенствование прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Многоскоки.	
6	ВОМ «Функциональный тренинг».	
7	Учетный. Прыжок в длину на результат. М.: «100-80» - 460-431 «79,99-60» - 430-411 «59,99-40» -410 и ниже Д.: «100-80» - 410-381 «79,99-60» - 380-361 «59,99-40» - 360 и ниже	
8	ВОМ «Функциональный тренинг».	
9	Правила соревнований по метанию. Совершенствование метания гранаты. Челночный бег.	
10	Учетный. Метание гранаты на дальность. Опрос теории. М.: «100-80» -36 -33 «79,99-60» - 32- 29 «59,99-40» -28 и ниже Д.: «100-80» - 23-20 «79,99-60» - 19-18 «59,99-40» - 17 и ниже	
11	ВОМ «Функциональный тренинг».	
12	Правила соревнований по кроссу. Совершенствование. Бег по пересеченной местности. Бег (20 мин -мал), 15 мин (дев). Спортивные игры.	
13	ВОМ «Функциональный тренинг».	
14	Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег (22 мин -мал), 16 мин (дев). Спортивные игры.	
15	ВОМ «Функциональный тренинг».	
16	Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег (23 мин -мал), 17 мин (дев). Спортивные игры.	
17	ВОМ «Функциональный тренинг».	
18	Учетный. Бег (3000м -мал), (2000м -дев) на результат. М.: «100-80» - 13,00-13,59 «79,99-60» -14,00-14,59 «59,99-40» - 15,00 и ниже Д.: «100-80» - 10,10-11,39 «79,99-60» -11,40-11,59 «59,99-40» - 12,00 и ниже	
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование висов и упоров. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	
20	ВОМ «Функциональный тренинг».	
21	Оценка техники выполнения элементов. Подтягивание: «100-80» -12р, 79,99-60» -10р, «59,99-40» -7р Лазание (6м): «100-80» -10 с, 79,99-60» -11 с, «59,99-40» -12 с	

22	ВОМ «Функциональный тренинг».	
23	Совершенствование акробатических упражнений. М - Опорный прыжок. Длинный кувырок впере. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д - сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	
24	ВОМ «Функциональный тренинг».	
25	Совершенствование акробатических упражнений. М - Опорный прыжок. Длинный кувырок впере. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д — длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
25	ВОМ «Функциональный тренинг».	
26	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
27	ВОМ «Функциональный тренинг».	
28	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
29	ВОМ «Функциональный тренинг».	
30	Совершенствование. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
31	ВОМ «Функциональный тренинг».	
32	Оценка техники выполнения элементов. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	
II полугодие: с/игры - 14, ВОМ - 6 Легкая атлетика -7, кроссовая подготовка -3, ВОМ -6		
33	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34	Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	

35	ВОМ «Функциональный тренинг».	
36	Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
37	Совершенствование. 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.	
38	ВОМ «Функциональный тренинг».	
39	Оценка техники выполнения подачи мяча. Совершенствование. 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 мест.	
40	Оценка техники выполнения нападающего удара.	
41	ВОМ «Функциональный тренинг».	
42	Совершенствование. 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 мест.	
43	Баскетбол. Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	
44	Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра.	
45	ВОМ «Функциональный тренинг».	
46	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	
47	Оценка техники выполнения ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	
48	ВОМ «Функциональный тренинг».	
49	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	
50	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	

51	ВОМ «Функциональный тренинг».	
52	Оценка техники выполнения ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	
53	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование. Бег по пересеченной местности. Бег (25 мин).	
54	ВОМ «Функциональный тренинг».	
55	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег (25 мин).	
56	ВОМ «Функциональный тренинг».	
57	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег (25 мин).	
58	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег (25 мин).	
59	Учетный. Бег на результат М - (3000 м). Д — (2000 м) Опрос по теории. М.: «100-80» - 13,00-13,59 «79,99-60» -14,00-14,59 «59,99-40» - 15,00 и ниже Д.: «100-80» - 10,10-11,39 «79,99-60» -11,40-11,59 «59,99-40» - 12,00 и ниже	
60	ВОМ «Функциональный тренинг».	
61	Совершенствование (спринтерский бег). Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег.	
62	Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Совершенствование (спринтерский бег). Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег.	
63	ВОМ «Функциональный тренинг».	
64	Учетный. Бег на 100 м. М.: «100-80» - 13,5-13,9 с. «79,99-60» - 14,0-14,2 с. «59,99-40» - 14,3 с. Д.: «100-80» - 16,0-16,9 с. «79,99-60» - 17,0-17,4 с. «59,99-40» - 17,5 с.	
65	Биохимическая основа метания. Совершенствование метания мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	
66	ВОМ «Функциональный тренинг».	
67	Учетный. Метание гранаты на дальность. М.: «100-80» - 32 - 29 м, «79,99-60» - 28-27 м, «59,99-40» - 26 м. Д.: «100-80» - 23-20 м, «79,99-60» - 19-18 м, «59,99-40» - 17 и ниже	
68	Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	
69	ВОМ «Функциональный тренинг».	
70	Оценка техники выполнения прыжка в высоту. Челночный бег.	

11. Тематическое планирование (68 часов) 11 класс.

№ урока	Тема урока
I полугодие: легкая атлетика -7, кроссовая подготовка — 4, ВОМ -7 Гимнастика с элементами акробатики -6, ВОМ - 8	
1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование,спринтерский бег. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Бег на 30м (с). М.: «100-80» - 4,4-4,6 с «79,99-60» - 4,7-4,9 с «59,99-40» - 5,0-5,2 с Д.: «100-80» - 4,6-4,8 с «79,99-60» - 4,9-5,1 с «59,99-40» - 5,2-5,4 с
2	Совершенствование. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег.
3	ВОМ «Функциональный тренинг».
4	Учетный, Бег на результат (100м). Эстафетный бег. М.: «100-80» - 13,1-13,4 «79,99-60» - 13,5-14,2 «59,99-40» - 14,3 и ниже Д.: «100-80» - 16,0-16,9 «79,99-60» - 17,0-17,4 «59,99-40» - 17,5 и ниже
5	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Совершенствование прыжков в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Многоскоки.
6	ВОМ «Функциональный тренинг».
7	Учетный. Прыжок в длину на результат. М.: «100-80» - 460-431 «79,99-60» - 430-411 «59,99-40» -410 и ниже Д.: «100-80» - 410-381 «79,99-60» - 380-361 «59,99-40» - 360 и ниже
8	ВОМ «Функциональный тренинг».
9	Правила соревнований по метанию. Совершенствование метания гранаты. Челночный бег.
10	Учетный. Метание гранаты на дальность. Опрос теории. М.: «100-80» -36 -33 «79,99-60» - 32- 29 «59,99-40» -28 и ниже Д.: «100-80» - 23-20 «79,99-60» - 19-18 «59,99-40» - 17 и ниже
11	ВОМ «Функциональный тренинг».
12	Правила соревнований по кроссу. Совершенствование. Бег по пересеченной местности. Бег (20 мин -мал), 15 мин (дев). Спортивные игры.
13	ВОМ «Функциональный тренинг».
14	Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег (22 мин -мал), 16 мин (дев). Спортивные игры.
15	ВОМ «Функциональный тренинг».
16	Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег (23 мин -мал), 17 мин (дев). Спортивные игры.
17	ВОМ «Функциональный тренинг».
18	Учетный. Бег (3000м -мал), (2000м -дев) на результат. М.: «100-80» - 13,00-13,59 «79,99-60» -14,00-14,59 «59,99-40» - 15,00 и ниже

	Д.: «100-80» - 10,10-11,39 «79,99-60» -11,40-11,59 «59,99-40» - 12,00 и ниже	
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование висов и упоров. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	
20	ВОМ «Функциональный тренинг».	
21	Оценка техники выполнения элементов. Подтягивание: «100-80» -12р, 79,99-60» -10р, «59,99-40» -7р Лазание (6м): «100-80» -10 с, 79,99-60» -11 с, «59,99-40» -12 с	
22	ВОМ «Функциональный тренинг».	
23	Совершенствование акробатических упражнений. М - Опорный прыжок. Длинный кувырок впер. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д - сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	
24	ВОМ «Функциональный тренинг».	
25	Совершенствование акробатических упражнений. М - Опорный прыжок. Длинный кувырок впер. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д — длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
25	ВОМ «Функциональный тренинг».	
26	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
27	ВОМ «Функциональный тренинг».	
28	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
29	ВОМ «Функциональный тренинг».	
30	Совершенствование. Комбинация М — длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Комбинация Д - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла.	
31	ВОМ «Функциональный тренинг».	
32	Оценка техники выполнения элементов. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	
II полугодие:		

с/игры - 14, ВОМ - 6 Легкая атлетика -7, кроссовая подготовка -3, ВОМ -6		
33	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34	Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
35	ВОМ «Функциональный тренинг».	
36	Совершенствование. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
37	Совершенствование. 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.	
38	ВОМ «Функциональный тренинг».	
39	Оценка техники выполнения подачи мяча. Совершенствование. 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 мест.	
40	Оценка техники выполнения нападающего удара.	
41	ВОМ «Функциональный тренинг».	
42	Совершенствование. 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 мест.	
43	Баскетбол. Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	
44	Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.	
45	ВОМ «Функциональный тренинг».	
46	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра.	
47	Оценка техники выполнения ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	

48	ВОМ «Функциональный тренинг».	
49	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	
50	Совершенствование. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	
51	ВОМ «Функциональный тренинг».	
52	Оценка техники выполнения ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	
53	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование. Бег по пересеченной местности. Бег (25 мин).	
54	ВОМ «Функциональный тренинг».	
55	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Бег (25 мин).	
56	ВОМ «Функциональный тренинг».	
57	Учетный. Бег на результат М - (3000 м). Д — (2000 м) Опрос по теории. М.: «100-80» - 13,00-13,59 «79,99-60» -14,00-14,59 «59,99-40» - 15,00 и ниже Д.: «100-80» - 10,10-11,39 «79,99-60» -11,40-11,59 «59,99-40» - 12,00 и ниже	
58	ВОМ «Функциональный тренинг».	
59	Совершенствование (спринтерский бег). Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег.	
60	Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Совершенствование (спринтерский бег). Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег.	
61	ВОМ «Функциональный тренинг».	
62	Учетный. Бег на 100 м. М.: «100-80» - 13,5-13,9 с. «79,99-60» - 14,0-14,2 с. «59,99-40» - 14,3 с. Д.: «100-80» - 16,0-16,9 с. «79,99-60» - 17,0-17,4 с. «59,99-40» - 17,5 с.	
63	Биохимическая основа метания. Совершенствование метания мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	
64	ВОМ «Функциональный тренинг».	
65	Учетный. Метание гранаты на дальность. М.: «100-80» - 32 - 29 м, «79,99-60» - 28-27 м, «59,99-40» - 26 м. Д.: «100-80» - 23-20 м, «79,99-60» - 19-18 м, «59,99-40» - 17 и ниже	
66	Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	
67	ВОМ «Функциональный тренинг».	
68	Оценка техники выполнения прыжка в высоту. Челночный бег.	

12. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».

1. Библиотечный фонд (книгопечатные продукции)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования).

2. Демонстрационные печатные материалы

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения раздела гимнастики и акробатики, спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4. Технические средства: Многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер), два компьютера с выходом в локальные сети Интернет, музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом. Плазменная панель d-102см. DVD – проигрыватель. Цифровой фотоаппарат и видеокамера. Электронное табло.

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика - стенки гимнастические; скамейки гимнастические, козел гимнастический, перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие); канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной, комплект навесного оборудования (перекладина); коврики гимнастические, маты гимнастические; мяч набивной (1,2,3,6 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обруч гимнастический; обручи гимнастические.

Спортивные игры - щиты баскетбольные с корзинами; корзины и стойки для мячей, сетка для переноса мячей; мячи баскетбольные; мантишки игровые; волейбольные стойки, сетки, мячи; конусы; насос; электронное табло, табло перекидное; ворота для мини-футбола; мячи футбольные. Теннисный стол, теннисные ракетки.

Легкая атлетика -стойки и планка для прыжков в высоту; рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, конусы.

Измерительные приборы: КМД «Здоровый ребенок»; спирометр; динамометр; тонометр и фонендоскоп; станова.

Средства первой помощи: медицинская аптечка.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал (288м.кв.); мягкий модульный центр; зал ритмики; подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; кабинет учителя.

Пришкольный стадион (площадка): игровое мини-футбольное поле, легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

13. Список литературы.

- 1 Лях В.И., Зданевич А.А. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / М. «Просвещение» 2012, 128 с.
2. В.И. Лях, физическая культура 10-11 классы, учебник для общеобразовательных организаций, М. «Просвещение» 2017, 255с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1- XI классов». Развернутое тематическое планирование. Минимальные требования к результатам обучения. Волгоград. Издательство «Учитель», 2016.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Мишин Б.И. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
Http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
http://lib.sportedu.ru/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
Http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
Http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
http://www.informika.ru http://www.ed.gov.ru	Министерство образования РФ
http://teacher.fio.ru	Педагогическая мастерская, уроки в интернет и др.
http://edu.secna.ru/main	Новые технологии в образовании.
http://ru.wikipedia.org	Википедия. Свободная энциклопедия

http://sprintexpress.ru	Информационный сайт легкой атлетики
http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53	сайт «Физкульт-ура»»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5»
www.sochi2014.com	Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014
http://spo.1september.ru/	Сайт «Я иду на урок физкультуры»
http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://www.trainer.h1.ru/	Сайт учителя физической культуры
http://spo.1september.ru/	Газета «Спорт в школе»
http://www.gto.ru	Официальный сайт ВФСК «ГТО»
http://www.it-n.ru	Сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК
http://sportlaws.infosport.ru	Образовательные ресурсы по физической культуре
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.**