

муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Красногорская гимназия имени
Героя Советского Союза Николая Ивановича Огородникова»

Принято
решением методического объединения
учителей физической культуры, ОБЖ
протокол от 30.08.2023г. №1

Согласовано
заместителем директора по УВР

____. _____. 202_ г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 11 класса среднего общего образования

Срок освоения программы 1 год

Рецензия

на рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса
на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 102 часов за учебный год, что соответствует учебному плану МАОУ «Красногорская гимназия».

Состоит из следующих частей:

- титульный лист
- пояснительная записка
- учебно-тематический план
- учебная программа
- список основной литературы для учителя
- список основной литературы для учащегося
- контрольно-измерительные материалы

Форма и содержание данных частей программы отвечают требованиям, установленным локальным актом «Положение о рабочей программе учебного предмета, факультативного курса, курса по выбору, элективного курса в МАОУ «Красногорская гимназия». Данная программа соответствует Федеральному государственному стандарту среднего общего образования и может быть использована в качестве рабочей.

Рецензент _____ Клабукова Т.Н., руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ.

«_30_» августа 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, «Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012 г.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – это обязательный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Учащиеся, систематически занимающиеся спортом, в старших классах имеют значительное преимущество в развитии физических качеств перед теми школьниками, которые ограничивались только материальными программами. В этой связи для одних будет реальной задачей развития качеств в пределах, необходимых для сдачи учебных нормативов, сдачи норм ГТО. Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена на:

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

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Образовательные задачи сводятся, прежде всего, к получению старшеклассниками необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни. Необходимо усвоить правила самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Оздоровительные задачи, носящие общий для юношей и девушек характер — это создание у них верного и прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Коррекция недостатков телосложения и развития у юношей должна быть ориентирована на предстоящую профессиональную деятельность и воинскую службу, у девушек — на предстоящую профессиональную деятельность и материнство.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в старших классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. Как уже отмечалось, естественный прирост силы и выносливости у девушек завершается в 14 лет, в то время как у юношей рост этих качеств продолжается на протяжении ряда лет. Подвижность в суставах у девушек, как правило, выше, чем у юношей. Кроме того, мужская половина учащихся использует значительно больше силовых упражнений, что также может отрицательно сказаться на гибкости. Таким образом, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей — способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Программа рассчитана на 34 учебные недели, по 3 часа в неделю, 102 часа в год. В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы направлено на укрепление здоровья учащихся, развитие физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Программный материал включает разделы: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет

увеличения сложности элементов на базе ранее изученных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. В основы знаний включены уроки плавания. Учебный материал по плаванию осваивается с учетом климата, географических условий региона. Проводятся теоретические уроки и имитация плавания. А также в раздел легкой атлетики и гимнастики включены уроки туризма.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках по физической культуре используются следующие результаты (метапредметные, предметные, личностные), методы, средства:

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

Социокультурные компетенции: применение на практике и в жизни ЗУНов.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно – познавательные компетенции: межпредметная связь: биология, физика, математика.

Результаты изучения курса «физическая культура» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы начального образования.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за полугодие;
- аттестация по итогам года;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях, сдача норм ГТО).

Общая характеристика учебного процесса

Основные технологии, методы и формы работы с обучающимися при реализации Программы: технологии – классно-урочная система, ролевые игры, работа в группах, работа в парах сменного состава, коммуникативные, игровые, соревновательные; методы обучения - словесные, метод показа; формы работы - фронтальные, групповые, индивидуальные.

Содержание программы:

Содержание программы направлено на укрепление здоровья учащихся, развитие физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Рассмотрим по разделам программы:

Легкая атлетика

Строевые упражнения: Повороты в движении направо, налево. ОРУ: Специальные беговые. Специальные прыжковые. В парах на сопротивление. Полоса из 6-8 препятствий. Со скакалками. С набивными мячами. Типа зарядки. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м с низкого старта. Подтягивание. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Бег 2000м., 3000м. Прыжки в высоту с 5-7 шагов. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание гранаты с 5-7 шагов. Медленный бег (до 8мин). Бег 2000м, 3000м. КДП: Бег 100м. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча. Техника передачи эстафеты сверху.

Обучающийся должен уметь:

Бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом согнув ноги на максимальный результат. Метание малого мяча с разбега по коридору 10м в цель вертикальную и горизонтальную. Преодоление полосы препятствий (юноши) – старт лёжа; ров 2.5м; бревно 5м; бег Юм; метание мяча с15 м; лабиринт; бег 10м

Спортивные игры

Баскетбол: Передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра. Броски в кольцо после ведения, после передачи. Учебная игра. **Волейбол:** Передачи мяча сверху с переменной мест,

через сетку. Прием мяча от сетки, снизу после передачи. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах (в движении) с последующим броском в кольцо.

Обучающийся должен уметь:

Баскетбол - передача мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита; мальчики - бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке; двусторонняя игра.

Гимнастика: Упражнения на перекладине и брусьях: мальчики: Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Размахивание и соскок махом назад на высокой перекладине. Подъем переворотом из виса на высокой перекладине. Девочки: Вис согнувшись (на нижней жерди). Вис прогнувшись (с помощью). Из виса на подколенках соскок через стойку на руках (или с помощью) в упор присев. Лазание по канату мальчики: На руках без помощи ног. В два приема на скорость. Упражнения в равновесии: девочки: Сед углом на бревне. Соскок из упора стоя на колене махом назад. «Мост» из положения стоя и подъем. Соединение из 3-4 элементов. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3-4 шагов. Соединение из 3-4 элементов. Боком через коня (высота 110см Д). Согнув ноги через козла в длину (высота 115см М).

Обучающийся должен уметь:

Строевые упражнения - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Упражнения в равновесии - (на бревне) - девочки - прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

Висы и упоры - мальчики - подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Акробатика - мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках (с помощью); длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки - равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Опорные прыжки - мальчики - прыжок согнув ноги (конь в длину, высота 115см); девочки - прыжок боком (конь в ширину, высота - 11см).

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки на 2-3 км. Преодоление контруклонов (техника). Попеременный четырехшажный ход. Ходьба в медленном темпе до 5 км. Одновременный бесшажный ход.

Обучающийся должен уметь: Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км..

Кроссовая подготовка. Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег по дистанции: мальчики – до 5 км; девочки – до 3 км.

Развитие двигательных качеств - скоростно-силовых, выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

Футбол (мини – футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения

в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игравратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Русская лапта: история развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм, правила игры, правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

Обучающийся должен уметь:

выполнять стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая)

Плавание

Учебный материал по плаванию осваивается учащимися с учетом климата - географических условий региона. Проводятся теоретические уроки и имитация способов плавания.

Туризм

Бег по пересеченной местности, виды туризма, одежда туриста, ориентирование на местности.

Требования к уровню подготовки обучающихся 11 классов

Обучающийся должен знать:

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физическими упражнениями. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности при выполнении упражнений. Двигательный режим. Техника безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- Уверенно владеть навыками основных циклических движений;
- Метать;
- Владеть способами прыжков в длину;
- Преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия;
- Играть в одну из спортивных игр.
- Сдать учебные нормативы;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий;
- Владеть основными навыками самоконтроля, дозировать нагрузки по частоте пульса.

Должен иметь по окончании 11-ого класса природы показатели развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Примечания: В связи с погодными условиями темы уроков могут не совпадать по лёгкой атлетике и лыжному спорту (температурный режим).

Для реализации программы используется учебник:

Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М.:Просвещение,2012г. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2010г.

Учебно- тематический план

Темы разделов	Всего часов	Формы контроля
Теоретические сведения	8	-
Легкая атлетика	28	Зачет на уроке №5,№6,№13,№90,№94,№97,№101
Спортивные игры	31	Зачет на уроке №19,№21,№24,№71, №73, №75, №77,№79,№83, №87
Гимнастика с элементами акробатики	11	Зачет на уроке №33,№37,№41
Лыжная подготовка	24	Зачет №46,№51,№53,№56,№60,№62,№64
Итого	102	

Учебная программа

Раздел	№№ уроков	Темы и последовательность уроков	Основные понятия	Модуль «Школьный урок» в рабочей программе воспитания (по разделам)
Теоретические сведения	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ № 50 №3. Дозировка нагрузки при занятиях по л/а. Развитие л/а в Удмуртии. История ГТО.	Дозировка при нагрузке. Развитие л/а в Удмуртии. История ГТО. «Основы законодательства в области физической культуры, спорта, туризма»	-использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных
Легкая атлетика	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег.	Низкий старт	
	3	Совершенствование техники низкого старта	Стартовый разгон	
	4	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег.	Финиширование	
	5	Бег 60 м., на результат. Игра «Русская лапта»		
	6	Бег 100 м. Развитие скоростной выносливости. Игра «Русская лапта»		
	7	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	4 фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	
	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра «Русская лапта»	4 фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	
	9	Прыжок в длину «согнув ноги» на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
	10	Обучение технике метания гранаты Ю- 700гр. Д-500 гр. Правила игры, техника безопасности в	Скресный шаг	

		игре русская лапта		с учебной деятельностью;
	11	Совершенствование метания гранаты Ю- 700 гр. Д-500 гр. Игра русская лапта	Скресный шаг	
	12	Совершенствование Метания гранаты Ю- 700 гр. Д-500 гр.	Скрестный шаг	
	13	Метание гранаты на результат Ю- 700 гр. Д-500 гр.		
	14	Техника длительного бега. Бег по пересеченной местности	Дыхание при длительном беге	
	15	Шестиминутный бег. Развитие выносливости.	Правильное дыхание	
Теоретические сведения	16	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 6. Судейство игры баскетбол. Развитие баскетбола в Удмуртии. Основные физические качества.	Физические качества, правила игры в баскетбол. «Основы законодательства в области охраны труда»	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Баскетбол	17	Совершенствование техники передачи мяча в движении	Разновидности передач мяча	
	18	Совершенствование передачи мяча в движении	Разновидности передач мяча	
	19	Передача мяча на технику исполнения		
	20	Совершенствование бросков мяча после ведения	Правила игры	
	21	Штрафной бросок	Дистанционные броски по точкам	
	22	Ведение мяча с изменением высоты отскока Тактические действия в защите	Жестикуляция в судействе игры баскетбол	

	23	Ведение мяча с изменением высоты отскока Тактические действия в защите		
	24	Комбинация из освоенных элементов		
	25	Ловля мяча от щита. Броски мяча после ловли Тактические действия в нападении	Разновидности фолов	
	26	Ловля мяча от щита. Броски мяча после ловли Тактические действия в нападении		
	27	Ведение с изменением скорости направления Тактические действия в нападении		
	28	Индивидуальные действия в нападении	Быстрый прорыв, нападение. Нападение через центрального игрока	
	29	Индивидуальные действия в нападении	Быстрый прорыв, нападение. Нападение через центрального игрока	
Теоретические сведения	30	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике ИОТ № 2. Страховка и само страховка. Физические упражнения - средство повышения работоспособности	Физические упражнения – средство повышения работоспособности	-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
Гимнастика	31	<u>Акробатика</u> <u>Девушки</u> : кувырки назад, вперёд, сед углом. <u>Юноши</u> : длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.	Длинный кувырок, сед углом.	
	32	<u>Девушки</u> : Стойка на лопатках без помощи рук, переворот в сторону. <u>Юноши</u> : стойка на голове и руках махом одной толчком другой, переворот в сторону.	Знать виды гимнастики	
	33	Комбинации из освоенных элементов	Знать комбинации	
	34	<u>Юноши</u> : Совершенствовать упражнения в висах и упорах;	Знать комбинации	

		<u>Девушки:</u> Совершенствовать упражнения на бревне		
	35	<u>Юноши:</u> Совершенствовать упражнения в висах и упорах <u>Девушки:</u> Совершенствовать упражнения на бревне	Знать комбинации	
	36	<u>Юноши:</u> Совершенствовать упражнения в висах и упорах; <u>Девушки:</u> Совершенствовать упражнения на бревне	Знать комбинации	
	37	Комбинации из освоенных элементов	Знать комбинации	
	38	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки	Знать виды опорных прыжков	
	39	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки	Знать виды опорных прыжков	
	40	Осваивать и совершенствовать опорные прыжки	Знать виды опорных прыжков	
	41	Прыжок через коня на технику выполнения	Знать виды опорных прыжков	
Теоретические сведения	42	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 4. Олимпийские Чемпионы Удмуртии Особенности занятий физическими упражнениями с различной направленностью	Физические упражнения. Чемпионы Удмуртии по лыжным гонкам	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и старшими, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Лыжная подготовка	43	Совершенствование скользящего шага	Знать виды ходов	
	44	Совершенствование скользящего шага	Скользящий шаг	
	45	Совершенствование скользящего шага	Скользящий шаг	
	46	Техника скользящего шага	Скользящий шаг	
	47	Совершенствование техники лыжного хода	Скользящий шаг	
	48	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Физические упражнения. Чемпионы Удмуртии по лыжным	

			гонкам	
Теоретические сведения	49	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Знать разновидности лыжных ходов	
Лыжная подготовка	50	Техника безопасности по лыжной подготовке. ИОТ № 50, №4. Особенности занятий физическими упражнениями с различной направленностью.	История развития лыжного спорта в Удмуртии и в России	
	51	Совершенствование попеременного двухшажного хода, преодоление неровностей.	Знать разновидности лыжных ходов	
	52	Совершенствование одновременного одношажного хода	Знать разновидности лыжных ходов	
	53	Совершенствование одновременного одношажного хода	Знать разновидности лыжных ходов	
	54	Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход	Прохождение дистанции с применением одновременно-одношажного хода	
	55	Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход	Прохождение дистанции применением перехода с одновременного на попеременный ход	
	56	Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход	Знать разновидности лыжных ходов	
	57	Непрерывное прохождение дистанции	Прохождение дистанции применением перехода с одновременного на попеременный ход	
	58	Совершенствование спусков в разных стойках	Прохождение дистанции с применением лыжных ходов	
	59	Совершенствование спусков в разных стойках	Прохождение дистанции, спуски в разных стойках	
	60	Совершенствование спусков в разных стойках	Прохождение дистанции, спуски в разных стойках	
	61	Совершенствование торможения и пово-	Прохождение дистанции, спус-	

		рота «плугом»	ки в разных стойках	
	62	Совершенствование торможения и поворота «плугом»	Прохождение дистанции, торможение и поворот «кругом»	
	63	Непрерывное прохождение дистанции	Прохождение дистанции, торможение и поворот «кругом»	
	64	Прохождение дистанции на результат	Прохождение дистанции Ю. 4 км., Д. 3 км.	
	65	Совершенствование торможения плугом, упором		
	66	Непрерывное прохождение дистанции. Эстафеты на лыжах	Прохождение дистанции, торможение плугом, упором	
	67	Непрерывное прохождение дистанции. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов		
Теоретические сведения	68	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 6. Терминология, жестикуляция, техника и тактика игры волейбол.	Терминология, жестикуляция.	-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
Волейбол	69	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.	Верхняя и нижняя передача мяча	
	70	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	Верхняя и нижняя передача мяча	
	71	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	Верхняя и нижняя передача мяча	
	72	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру	Передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру. Верхняя и нижняя передача мяча	
	73	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру	Передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру. Верхняя и нижняя передача мяча	
	74	Совершенствование верхней прямой подачи	Передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру. Верхняя	

			и нижняя передача мяча. Верхняя прямая подача	
	75	Комбинация из освоенных элементов.	Судейство игры волейбол	
	76	Приём мяча с подачи	Передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра	
	77	Подачи мяча на точность	Любая подача	
	78	Совершенствование нападающего удара из зоны 2,4 и 6.	Виды нападающих ударов	
	79	Совершенствование нападающего удара из зоны 2, 4 и 6.	Передачи мяча сверху и снизу над собой и партнёру. Верхняя и нижняя передача мяча. Нападающий удар из зоны 2 ,4 и 6	
Теоретические сведения	80	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ № 6. История развития мини- футбола в Удмуртии	Техника безопасности, возникновение футбола, правила, размеры поля. развития мини-футбола в Удмуртии	- развитие интереса к этому виду спорта
Футбол	81	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча.	По летящему мячу, по катящемуся мячу внутренней частью подъема, серединой лба.	
	82	Кроссовый бег по пересеченной местности. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	По летящему мячу, по катящемуся мячу внутренней частью подъема, серединой лба.	
	83	Техника ударов по мячу и остановок мяча на результат.	По летящему мячу, по катящемуся мячу внутренней частью подъема, серединой лба.	
	84	Обучение технике ведения мяча и технике ударов по воротам. Тактические действия.	По прямой, с изменением направления, с сопротивлени-	

			ем, на точность, в цель, пози- ционное нападение.	
	85	Кроссовый бег по пересеченной местности. Совершенствование техники ведения мяча и технике ударов по воротам. Тактические действия.	По прямой, с изменением направления, с сопротивлени- ем, на точность, в цель, пози- ционное нападение.	
	86	Совершенствование техники ведения мя- ча и технике ударов по воротам. Тактиче- ские действия.	По прямой , с изменением направления, с сопротивлени- ем, на точность, в цель, пози- ционное нападение.	
	87	Техника ведения мяча и техника ударов по воротам на результат. Тактические действия.	По прямой , с изменением направления, с сопротивлени- ем, на точность, в цель, пози- ционное нападение.	
Теоретиче- ские сведения	88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ № 3. Веду- щие спортсмены Красногорского района по л/а. Роль физических упражнений	Техника безопасности, значе- ние упражнений на гибкость, выносливость, координацию. Выдающие спортсмены Крас- ногорского района по л/а	-формирование по- требности и умения выполнять упраж- нения в соответ- ствии с разделом легкая атлетика;
Легкая атле- тика	89	Совершенствовать технику прыжка в вы- соту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9- 11 шагов разбега	
	90	Совершенствовать технику прыжка в вы- соту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега на результат	-развитие интереса к этому виду спор-та
	91	Совершенствование бега с низкого старта со стартовым разгоном. Техника безопас- ности в игре русская лапта, правила игры	Бег 60 м, 100 м.	
	92	Совершенствование бега с низкого старта со стартовым разгоном. Игра русская лап- та	Бег 60 м, 100 м.	
	93	Совершенствование бега с низкого старта,	Бег 60 м, 100 м.	

		стартовый разгон		
	94	Совершенствование бега с низкого старта, стартовый разгон	Бег 60 м, 100 м.	
	95	Бег в равномерном темпе и попеременном темпе по пересеченной местности	Бег в равномерном темпе и попеременном темпе, 20 мин.- юноши, 15 мин. - девушки	
	96	Переменный бег на отрезках	Переменный бег на отрезках 100-150мX2-3 раза	
	97	Бег в равномерном темпе. Бег по пересеченной местности . Ориентирование на местности.	Бег в равномерном темпе Ю.- 3000м., Д.- 2000м	
	98	Совершенствование метания гранаты. Полоса препятствий с туристическими навыками.	Метания гранаты с места	
	99	Совершенствование метания гранаты Техника безопасности в летние каникулы. Правила поведения на воде. Способы плавания	Метания гранаты с 5-7 беговых шагов	
	100	Совершенствование метания гранаты. ТБ по плаванию. Виды плавания. Имитация «кроль на груди, на спине»	Метания гранаты с 5-7 беговых шагов	
	101	Контроль метания гранаты	Метание гранаты на результат	
	102	Эстафетный бег	Ускорения	

Список основной литературы для учителя

1. Закаливайтесь на здоровье/ Лаптев А.П, Москва; «Медицина», 1991 г
- 2 История Удмуртии/ Под редакцией Никулина Т.Е, Владимирова Р.А, Ижевск; изд-во усовершенствования учителей,1998г..
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.ЛяхВ.И,Зданевич А.А./ Волгоград, «Просвещение», 2012г .
- 4.. Физическое воспитание учащихся 5-11 классов./Под редакцией.ЛяхаВ.И, МейсонаГ.Б.,Кофман Л.Б, Москва;1992г
5. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов/ Под редакцией Ляха В.И., Москва; «Просвещение», 2011г
6. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности/ Москва; «Амрита-Русь»,2006 г.

Список основной литературы для учащихся

1. Гигиена физического воспитания / Вайнбаум Я.С, Москва; «Просвещение», 2001 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,2002 г.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Иващенко Л.Я., СтрапкоН.П, Киев; «Здоровье», 2000 г.
4. Твой Олимпийский учебник/ Москва; «Советский спорт», 2011г.
5. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов/ Под редакцией В.И. Ляха. Москва; «Просвещение», 2011г.
6. Физическая культура в самовоспитании личности/ Виленский М.Я, Беляева В.А, Москва; «Фис», 2005 г.

Контрольно- измерительные материалы

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕ ЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочк и		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
11	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
11	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
11	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
11	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
11	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,0 0	11,20	12,0 5
11	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
11	Бег 3000 м	9.20	9.40	10.0 0			
11	Подтягивание на высокой перекла-дине	10	7	3	16	12	5
11	Сгибание и разгибание рук в упо-ре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из поло-жения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 3 км, мин	15,3 0	16,00	17,0 0	19,0 0	20,00	21,3 0
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,2 0	10,40	11,1 0	12,0 0	12,45	13,3 0
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
11	Метание т. мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30
11	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	340	320

11	6- ти минутный бег	4.2	4	3.8	3.8	3.5	3.2
----	--------------------	-----	---	-----	-----	-----	-----