

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол от 28.08.2023 г №1

Согласовано
заместителем директора по УВР
О.В Кориковой



**Рабочая программа
по физической культуре**

Класс: 10-11

Количество часов: 68 (2 часа в неделю)

УМК: В.И. Лях. Программа курса физической культуры для 1 -11 классов общеобразовательных учреждений, «Просвещение»;
Учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 10-11 класс. «Просвещение»

Учитель: Иванова Н.В., Яковых В.Ю.

2023-2024 учебный год

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка
- на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественноповедения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость к знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальными желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает формирование когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности,
- давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого и регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

К концу обучения обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся 30 мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный потенциал урока
<i>Легкая атлетика</i>					
1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег.	1	Повторение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Изучение разновидностей ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Презентация: «Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.
2	Ходьба и бег. История возникновения спортивных соревнований.	1	Изучение истории развития спортивных соревнований. Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «К своим флажкам».	Презентация: «История развития спортивных соревнований».	Способствовать повышению интереса к истории физической культуры и спорта.
3	Ходьба и бег. История возникновения Олимпийских игр.	1	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе,	Презентация: «История возникновения Олимпийских игр»	Способствовать повышению интереса к истории Олимпийских игр.

			с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».		
4	Ходьба и бег.	1	Чередование бега и ходьбы. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10м. Бег с ускорением до 20 м. Эстафеты с бегом на скорость.		
5	Ходьба и бег. Входная контрольная сдача нормативов. Повторение изученного в 1 классе.	1	Чередование бега и ходьбы. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10м. Бег с ускорением до 20 м. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость.		
6	Инструктаж по ТБ. Прыжковая подготовка.	1	Инструктаж по ТБ во время прыжков. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжок с места. Игра «Прыгающие воробушки».	Презентация: «Правила поведения на занятиях физической культурой во время прыжков».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.
7	Прыжковая подготовка.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с высоты до 40 см. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.		

			Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Прыжковая подготовка.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с высоты до 40 см. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
9	Прыжковая подготовка.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см с приземлением на обе ноги. Беговые упражнения. Игра «Прыгающие воробушки».		
10	Прыжковая подготовка.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков) на правой и левой ноге.		
11	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние, из положения стоя грудью в направлении метания. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Лисы куры».		
12	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде».		
13	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча в	Презентация:	Способствовать

	Профилактика нарушений осанки.		горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде»	«Нарушение осанки».	воспитанию интереса к сохранению осанки.
14	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде».		
15	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бег с преодолением препятствий. Игра «Зайцы в огороде».		
16	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры на основе волейбола.	1	Повторение правил поведения и безопасности. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	Фильм: «Правила поведения на уроках физической культуры во время спортивных игр».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.
17	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».		
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>					
18	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в	Презентация «Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.

			упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
19	Акробатика. Строевые упражнения. Физическое развитие человека.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Фильм «Физическое развитие человека».	Способствовать повышению интереса к своему организму и его физическому развитию.
20	Акробатика. Строевые упражнения. Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Название гимнастических снарядов.	Фильм «Влияние упражнений на физическое развитие человека».	
21	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Название гимнастических снарядов.		
22	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
23	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув		

			ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
24	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
25	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
26	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
27	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер,		

			дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
28	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
29	Освоение висов. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.		
30	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
31	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
32	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре		

			присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
33	Освоение навыков лазанья и перелезания.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
34	Освоение навыков лазанья и перелезания. Сдача контрольных нормативов.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
<i>Лыжная подготовка</i>					
35	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов.	1	Повторение техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Игра «Два мороза»	Презентация: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.

36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Игра «Два мороза»		
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Особенности дыхания. Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.		
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее».		
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	Понятие об обморожении. Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.		
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.		
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю		

			лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «лесенкой», спуск в основной стойке.		
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.		
43	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30 м. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.		
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».		
45	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.		
46	Освоение техники лыжных ходов.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».		
47	Освоение техники лыжных ходов.	1	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.		
48	Технические действия на лыжах.	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м.		

			спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой».		
49	Технические действия на лыжах.	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.		
50	Технические действия на лыжах.	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».		
51	Технические действия на лыжах. Сдача контрольных нормативов.	1	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.		
<i>Спортивные и подвижные игры</i>					
52	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры на основе баскетбола. Способы закаливания.	1	Повторение правил поведения на уроках физической культуры при занятиях спортивными играми. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Презентация: «Правила поведения при занятиях спортивными играми».	Способствовать воспитанию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью одноклассников.
53	Спортивные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении.		Способствовать

			Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Ведение мяча (правой и левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.		воспитанию личностных и нравственных качеств.
54	Спортивные игры на основе баскетбола. Сдача контрольных нормативов.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Способствовать воспитанию личностных и нравственных качеств.
55	Спортивные игры на основе волейбола.	1	Повторение правил поведения и безопасности. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	Презентация: «Правила поведения при занятиях спортивными играми».	Способствовать воспитанию личностных и нравственных качеств.
56	Спортивные игры на основе волейбола.	1	Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		Способствовать воспитанию личностных и нравственных качеств.
57	Спортивные игры на основе волейбола. Сдача контрольных нормативов.	1	Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Мяч водящему».		Способствовать воспитанию личностных и нравственных качеств.
58	Броски большого мяча.	1	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.		
59	Броски большого мяча.	1	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.		
60	Броски большого мяча. Сдача контрольных нормативов.	1	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания;		

			снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.		
61	Подвижные игры.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».		
62	Подвижные игры.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».		
63	Сдача нормативов ГТО.	1	Сдача нормативов ГТО.		
64	Подвижные игры.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».		
65	Подвижные игры.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».		
66	Сдача контрольных нормативов.	1	Сдача контрольных нормативов.		
67	Подвижные игры.	1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».		
68	Подведение итогов учебного года.	1	Подведение итогов учебного года.		
		6			
		8			