

Негосударственная общеобразовательная автономная  
некоммерческая организация  
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказ № 210 – АДМ**  
**от «31» августа 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(естественно-научный, социально-экономический (экономический), социально-  
экономический (правовой), инженерно-технический, профили)  
для 11 классов  
учителей Дьяченко П.С., Хабарова Д.В.

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании МО  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**  
Зам. директора АНО «Павловская гимназия»

\_\_\_\_\_ /Е.Ю. Васюкова /  
«31» августа 2022 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса для 11 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897);
- основная образовательная программа АНО «Павловская гимназия»;
- учебный план АНО «Павловская гимназия» на 2022/2023 уч.год;

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе авторской программы курса «Физическая культура» авторов: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

### **Задачи курса:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Условия реализации**

Срок реализации программы – 1 год. Предмет физическая культура в 11 классе изучается по 2 час в неделю. Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащённом спортивном комплексе.

АНО «Павловская гимназия» является школой полного дня, что даёт возможность повысить эффективность освоения образовательной программы и достичь планируемых результатов.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программа по физической культуре для 11 класса составлена из расчета общей учебной нагрузки 68 часов за 1 год обучения: по 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающийся научится:**

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Личностные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- организовывать и проводить занятия физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлять содержание занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- выполнять жизненно важных двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- воспринимать красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовые мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- применять широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- проводить дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**Блочно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	18
5	Плавание	10
6	Теоретические сведения	В процессе уроков
<b>Итого:</b>		<b>68</b>



## Содержание учебного курса

### Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

*Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД)*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>– мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой</li><li>– учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики</li></ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"><li>– умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)</li><li>– планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места в цель; прыжков в длину с места; в высоту</li><li>– комплексов упражнений с предметами и без</li><li>– адекватно воспринимать оценку учителя</li><li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий</li></ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"><li>– осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий</li><li>– активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике</li><li>– выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без</li></ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>– уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li><li>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</li></ul>

**Обучающийся получит возможность выполнять:**

- высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку; стартовый разгон
- бег 30, 60, 100 м; эстафетный бег
- кроссовый бег; длительный бег
- прыжковые упражнения: повторные прыжки в длину с места, специальные беговые и прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, прыжки в длину с 15-25 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
- метание: метание мяча, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега.

### Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

*Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).*

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивационная основа на занятия гимнастикой</li> <li>– учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости)</li> <li>– планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации</li> <li>– учитывать правило в планировании и контроле способа решения</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя</li> <li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики</li> <li>– выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог</li> <li>– участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</li> </ul>

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- страховке во время занятий
- основам выполнения гимнастических упражнений
- технике безопасности во время занятий.

### **Раздел 3. Лыжная подготовка (10 ч)**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов УУД.*

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе</li> <li>– учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения принимать и сохранять учебную задачу,</li> </ul>



	<p>направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учитывать правило в планировании и контроле способа решения</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя</li> <li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять анализ выполненных действий</li> <li>– активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке</li> <li>– выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог</li> <li>– способность участвовать в речевом общении</li> </ul>

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять технику лыжных ходов
- выполнять подъем «полуелочкой»
- выполнять торможение «плугом» и поворот переступанием
- проходить дистанцию до 7 км.

**Раздел 4. Спортивные игры (18 ч)**

Во время занятий продолжать совершенствовать технику выполнения разученных на уроках технических приёмов, больше уделять внимания на коллективные действия учащихся, тактику игры в защите, нападении; глубже изучать правила игры, привлекать учащихся к судейству.

*Спортивные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).*

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивационная основа на занятия гимнастикой;</li> <li>– учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств</li> <li>– учитывать правило в планировании и контроле способа решения</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя</li> <li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять анализ выполненных действий</li> <li>– активно включаться в процесс выполнения заданий</li> <li>– выражать творческое отношение к выполнению заданий</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог</li> <li>– способность участвовать в речевом общении</li> </ul>

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, в парах
- принимать мяч снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед
- выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
- принимать нижнюю прямую подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
- играть по правилам.

**Раздел 5. Плавание (10 ч)**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Координационные упражнения на суше. Освоение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй по элементам и со связками элементов.

Разучивание и совершенствование техники стартов и поворотов. Разучивание стартового прыжка из воды и с тумбочки. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, брассом техники стартов, поворотов.

*Плавание ориентировано на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).*

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>– мотивационная основа на занятии плаванием</li><li>– учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием</li></ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"><li>– умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной направленности)</li><li>– планировать свои действия при выполнении учебных заданий; - адекватно воспринимать оценку учителя</li><li>– оценивать правильность выполнения двигательных действий</li></ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"><li>– активно включаться в процесс выполнения заданий;</li><li>– осуществлять анализ своих действий</li><li>– выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без</li></ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>– уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li><li>– участвовать в коллективном обсуждении тем и заданий урока</li></ul>

Обучающийся получит возможность выполнять:

- проплывать 25 м, 50 м, 100 м, 200 м разученными стилями плавания (кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй)
- проплывать без учёта времени любым стилем 400 м, 800 м, 1000 м.

## Тематическое планирование

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч)</b>			
1	Низкий старт 30 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	
2	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Финиширование	1	Учёт
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	1	
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание	1	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	1	Учёт
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег	1	
9	Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований по метаниям	1	
10	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	1	
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1	Учёт
12	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	1	
13	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	1	
14	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	1	
15	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1	
16	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1	
17	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	1	
18	Бег на результат 3000 метров	1	Учёт
<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)</b>			
19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1	
20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1	Учёт
21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по	1	

	четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы		
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	1	Учёт
23	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	
24	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	
25	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Учёт
26	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через коня	1	
28	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Учёт
29	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
30	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (10 ч)</b>			
31	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
32	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
33	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км	1	
34	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Попеременный четырёхшажный ход	1	
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 8 км	1	
36	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Прохождение дистанции до 8 км	1	Учёт
37	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов	1	
38	Преодоление контруклонов. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1	
39	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Прохождение дистанции до 8 км	1	

40	Преодоление контруклонов. Торможения и повороты "упором". Прохождение дистанции до 7 км	1	Учёт
<b>Раздел 4. Спортивные игры (18 ч)</b>			
41	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
42	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
43	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
44	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
45	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	1	Учёт
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
47	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1	
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	1	Учёт
49	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
50	Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу		
51	Прием мяча двумя руками снизу		
52	Верхняя прямая подача и прием подачи		
53	Учебная игра. Развитие координационных способностей		
54	Групповое блокирование и страховка блока		
55	Нападение через 3-ю зону	1	
56	Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока		
57	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
58	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1	
<b>Раздел 5. Плавание (10 ч)</b>			
59	Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения на суше. Дыхательные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди	1	
60	Кроль на груди, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	

61	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
62	Кроль на спине, Упражнения по совершенствованию техники движений ног, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз Старты. Повороты	1	
63	Кроль на спине, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	
64	Кроль на спине, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	
65	Брасс, Упражнения по совершенствованию техники движений ног, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
66	Брасс, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	Учет
67	Игры на воде		
68	Прикладное плавание	1	

### **Учебно-методический комплект**

Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе, который включает себя:

- два универсальных игровых зала
- гимнастический зал
- зал единоборств
- 25-метровый плавательный бассейн
- легко-атлетический стадион с футбольным полем
- открытый теннисный корт
- универсальная площадка для игровых видов спорта.

### **Литература для учителя**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы авторов: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
2. М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В. Соколова «Спортивные игры»: Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2011
3. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4. <http://spo.1september.ru/topic.php?TopicID=9&Page=4> – Электронная версия журнала «Спорт в школе»
5. <http://xn----7sbfbor6dg1az.xn--p1ai/> - «Физическая культура» – сайт учителя физической культуры, медиаспециалиста, тренера-преподавателя
6. <http://bmsi.ru/doc/e5b3bb2e-7817-4cfc-b31a-32cfa29e1521> – БМСИ – библиотека международной спортивной информации.