

Министерство общего и профессионального образования
Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО
Руководитель ШМО

Юкич
Протокол № 1
от «28» август 2015 г.

Согласовано
Зам. директора
по УВР

О.Г. Ерыгина
О.Г. Ерыгина
«31» август 2015 г.



Утверждаю
Директор
МОУ Байновской СОШ
А.А. Боев
Приказ № 50/6 от
«31» августа 2015 г.

Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
(10-11 класс)

Уровень обучения: среднее общее образование
Учитель: Боев Анатолий Александрович
Срок реализации: 2015-2017 учебный год

Байны 2015 г.

1 Пояснительная записка

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования; Примерной программы по физической культуре.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; календарно- тематическое планирование; учебно- методическое обеспечение.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

2 Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

3 Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

5. Нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержания игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять- шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей, принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5»- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но не достаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» упражнение выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка «1» упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Текущие отметки выставляются учителем ежеурочно по поставленным на урок целям деятельности учащихся. Причем оцениваются как техника движений, так и теоретические знания.

Оценка успеваемости за четверть и полугодие выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть.. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, сдачи контрольных нормативов.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды упражнений, которые им противопоказаны.

Тематическое планирование

10 класс

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
	Легкая Атлетика	18
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м. (ГТО)	1
3	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 100м.	1
4	Оценивание результата в прыжках в длину с места. (ГТО)	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Бег.	1
6	Оценивание результатов в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м.	1
7	Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. (ГТО)	1
8	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Бег с ускорениями.	1
9	Оценивание результата в челночном беге 3 по10м. (ГТО). Бег с ускорениями.	1
10	Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности. Оценивание результата в беге на1000м. (ГТО)	1
11	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Преодоление полосы препятствий - 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями.	1
12	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
13	Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
14	Бег в равномерном темпе до 10мин. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
15	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Знаменитые легкоатлеты Урала.	1
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие спорта в Богдановиче.	1
17	Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол).	1
18	Совершенствование низкого старта.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	22
19	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в баскетболе.	1
20	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
21	Олимпийские игры древности и современности. Ведение мяча с сопротивлением.	1
22	Передача мяча различными способами на месте.	1
23	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Передача мяча в движении.	1
24	Сочетание приемов: ведение, передача, прием, два шага, бросок	1

25	Бросок по кольцу одной рукой от плеча с разных точек.	1
26	Бросок по кольцу со штрафной линии.	1
27	Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.	1
28	Индивидуальные тактические действия игроков в защите.	1
29	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1
30	Групповые тактические действия в нападении.	1
31	Групповые тактические действия в защите.	1
32	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах деятельности. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Командные тактические действия в защите.	1
34	Командные тактические действия в нападении.	1
35	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
36	Бросок по кольцу с трех очковой линии.	1
37	Основные этапы развития физической культуры в России. Учебно-тренировочная игра.	1
38	Знаменитые баскетболисты. Учебно-тренировочная игра.	1
39	Учебно-тренировочная игра.	1
40	Двухсторонняя игра 5*5.	1
	Гимнастика	13
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи. Строевые упражнения.	1
42	Акробатические элементы. 2-3 кувырка вперед и назад.	1
43	Оценивание длинного кувырка, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках.	1
44	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1
45	Оценивание моста, из положения стоя (девушки), из положения лежа (юноши).	1
46	Ритмическая гимнастика. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
47	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
48	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
49	Прыжок ноги врозь через коня в длину. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
50	Оценивание результатов в подтягивании. (ГТО). Лучшие гимнасты Урала.	1
51	Оценивание лазания по канату в два приема. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
52	Упражнение на гибкость. (ГТО) Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бега. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс (ГТО).	1
53	Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
	Лыжная подготовка	13
54	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
55	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение	1

	дистанции 2 км со средней скоростью (ГТО). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
56	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м.	1
57	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км. (ГТО).	1
58	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.	1
59	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
60	Оценивание техники одновременного одношажного хода.	1
61	Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
62	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов.	1
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.	1
64	Оценивание результата на дистанции 2км. (ГТО). Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
65	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.	1
	Волейбол	22
67	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в волейболе.	1
68	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование техники передвижений.	1
69	Совершенствование техники приема и передач мяча. Волейбол в Богдановиче.	1
70	Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.	1
71	Совершенствование прямой верхней подачи Знаменитые волейболисты Урала.	1
72	Совершенствование прямой нижней подачи Олимпийские игры древности и современности.	1
73	Совершенствование прямого нападающего удара. Знаменитые волейболисты.	1
74	Совершенствование приема мяча снизу Основные этапы развития физической культуры в России.	1
75	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1
76	Совершенствование одиночного блокирования нападающих ударов.	1
77	Совершенствование группового блокирования нападающих ударов.	1
78	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование нападающего удара.	1
79	Совершенствование тактики нападения - индивидуальные действия.	1
80	Совершенствование тактики нападения – групповые действия.	1
81	Совершенствование тактики защиты - индивидуальные действия.	1
82	Совершенствование тактики защиты - групповые действия.	1
83	Игры по правилам волейбола (с привлечением к судейству учащихся).	1
84	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой.	1
85	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
86	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
87	Двухсторонняя игра в волейбол.	1

88	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
	Легкая Атлетика	17
89	Техника безопасности по легкой атлетике. Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения.	1
90	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту.	1
91	Оценивание техники разбега и прыжка в длину.	1
92	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление.	1
93	Оценивание прыжка в длину с места (ГТО).	1
94	Развитие спорта в Богдановиче. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
95	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м. (ГТО).	1
96	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 100м.	1
97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
98	Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) (ГТО). Бег 2-3 ускорения по 30м.	1
99	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
100	Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1
101	Техника плавания способом кроль на спине (теория).	1
102	Техника плавания способом брасс (теория).	1
103	Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	1
104	Эстафеты с этапом до 60м. бег 15 мин. Полоса препятствий.	1
105	Итоги года. Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. Основы туристской подготовки.	

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Наименование темы урока	Кол-во часов
	Легкая Атлетика	18
1	Техника безопасности по легкой атлетике. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м. (ГТО).	1
3	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 100м.	1
4	Оценивание результата в прыжках в длину с места (ГТО).	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачи эстафеты. Бег.	1
6	Оценивание результатов в беге на 60м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег с 2-3 ускорениями до 80м.	1
7	Оценивание техники передачи эстафетной палочки. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (ГТО).	1
8	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (ГТО). Бег с ускорениями.	1
9	Оценивание результата в челночном беге 3 по 10м. (ГТО). Бег с ускорениями.	1
10	Бег с 2-3 ускорениями. Олимпийские игры древности и современности. Оценивание результата в беге на 1000м. (ГТО).	1
11	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1

	Преодоление полосы препятствий - 6-8 препятствий. Бег с 2-3 ускорениями.	
12	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
13	Оценивание техники метания мяча в цель. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
14	Бег в равномерном темпе до 10мин. Бег с 2-3 ускорениями по 10-15м.	1
15	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Знаменитые легкоатлеты Урала.	1
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие спорта в Богдановиче.	1
17	Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол).	1
18	Совершенствование низкого старта.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	22
19	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в баскетболе.	1
20	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
21	Олимпийские игры древности и современности. Ведение мяча с сопротивлением.	1
22	Передача мяча различными способами на месте.	1
23	. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Передача мяча в движении.	1
24	: Сочетание приемов: ведение, передача, прием, два шага, бросок	1
25	Бросок по кольцу одной рукой от плеча с разных точек.	1
26	Бросок по кольцу со штрафной линии.	1
27	Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.	1
28	Индивидуальные тактические действия игроков в защите.	1
29	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1
30	Групповые тактические действия в нападении.	1
31	Групповые тактические действия в защите.	1
32	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах деятельности. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Командные тактические действия в защите.	1
34	Командные тактические действия в нападении.	1
35	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
36	Бросок по кольцу с трех очковой линии.	1
37	Основные этапы развития физической культуры в России. Учебно-тренировочная игра.	1
38	Знаменитые баскетболисты. Учебно-тренировочная игра.	1
39	Учебно-тренировочная игра.	1
40	Двухсторонняя игра 5*5.	1
	Гимнастика	13
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи. Строевые упражнения.	1
42	Акробатические элементы. 2-3 кувырка вперед и назад.	1
43	Оценивание длинного кувырка, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках.	1
44	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1
45	Оценивание моста, из положения стоя (девушки), из положения лежа (юноши).	1
46	Ритмическая гимнастика. Комбинация из ранее освоенных элементов.	1
47	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
48	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Оздоровительные мероприятия по	1

	восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
49	Прыжок ноги врозь через коня в длину. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
50	Оценивание результатов в подтягивании (ГТО). Лучшие гимнасты Урала.	1
51	Оценивание лазания по канату в два приема. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
52	Упражнение на гибкость. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бега. Закрепление техники опорного прыжка. Упражнения на пресс.	1
53	Прыжки на скакалке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
	Лыжная подготовка	13
54	Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
55	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью (ГТО). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
56	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2км с 2-3 ускорениями до 200м.	1
57	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км. (ГТО).	1
58	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. повторение попеременного четырехшажного хода.	1
59	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1
60	Оценивание техники одновременного одношажного хода.	1
61	Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
62	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью. Разновидности лыжных ходов.	1
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3км со средней скоростью.	1
64	Оценивание результата на дистанции 2км. (ГТО). Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
65	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км со средней скоростью. Знаменитые лыжники Свердловской области.	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 4км.	1
	Волейбол	22
67	Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Терминология в волейболе.	1
68	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование техники передвижений.	1
69	Совершенствование техники приема и передач мяча. Волейбол в Богдановиче.	1
70	Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.	1

71	Совершенствование прямой верхней подачи Знаменитые волейболисты Урала.	1
72	Совершенствование прямой нижней подачи Олимпийские игры древности и современности.	1
73	Совершенствование прямого нападающего удара. Знаменитые волейболисты.	1
74	Совершенствование приема мяча снизу Основные этапы развития физической культуры в России.	1
75	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1
76	Совершенствование одиночного блокирования нападающих ударов.	1
77	Совершенствование группового блокирования нападающих ударов.	1
78	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование нападающего удара.	1
79	Совершенствование тактики нападения - индивидуальные действия.	1
80	Совершенствование тактики нападения – групповые действия.	1
81	Совершенствование тактики защиты - индивидуальные действия.	1
82	Совершенствование тактики защиты - групповые действия.	1
83	Игры по правилам волейбола (с привлечением к судейству учащихся).	1
84	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой.	1
85	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
86	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
87	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
88	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
	Легкая Атлетика	17
89	Техника безопасности по легкой атлетике. Закрепление умений подбора разбега в прыжках в высоту. Кросс. Ускорения.	1
90	Оценивание техники разбега и прыжка в высоту.	1
91	Оценивание техники разбега и прыжка в длину.	1
92	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение упражнений в парах на сопротивление.	1
93	Оценивание прыжка в длину с места (ГТО).	1
94	Развитие спорта в Богдановиче. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
95	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30 м. (ГТО).	1
96	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Оценивание результата в беге на 100м.	1
97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
98	Совершенствование разбега при метании гранаты (500-700гр.) (ГТО). Бег 2-3 ускорения по 30м. (ГТО).	1
99	Оценивание результата в беге на 2000м.	1
100	Техника плавания способом кроль на груди (теория).	1
101	Техника плавания способом кроль на спине (теория).	1
102	Техника плавания способом брасс (теория).	1
103	Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в футбол.	1
104	Эстафеты с этапом до 60м. бег 15 мин. Полоса препятствий.	1
105	Итоги года. Подвижные игры. Технические приемы и тактические действия игры в мини-футбол. Судейство. Основы туристской подготовки.	

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура: просвещение, Москва 2010
2. Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. А.Г. Амосова: просвещение, Москва 2014.
3. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. М.П. Г.И. Погодаев: Дрофа, Москва 2010.
4. Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры. М.П. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Б.И. Мишин: Перспектива, Москва 2012.
5. Тематическое планирование по 2-и 3-часовой программ 1-11 классы К.Р.Мамедов: Учитель, Волгоград 2010.
6. Календарно-тематическое планирование по 3-часовой программе 5-11 классы В.И. Виненко: Учитель, Волгоград.
7. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы М.Я. Виленского: Просвещение, Москва 2009.
8. Учебник для общеобразовательных учреждений 8-9 классы В.И. Ляха: Просвещение, Москва 2009.
9. Учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 классы В.И.Ляха: Просвещение, Москва 2009.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. М.П.. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов: Просвещение, Москва 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая Атлетика. М.П.. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов: Просвещение, Москва 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.П.. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Просвещение, Москва 2014.
13. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов: Просвещение, Москва 2011.

	ГИМНАСТИКА	
	Стенка гимнастическая	Г
	Бревно гимнастическое напольное	Г
	Козел гимнастический	Г
	Конь гимнастический	Г
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г
	Мост гимнастический подкидной	Г
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Гантели наборные	Г
	Коврик гимнастический	К
	Станок хореографический	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Сетка для переноса малых мячей	Д
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
	Планка для прыжков в высоту	Д
	Стойки для прыжков в высоту	Д
	Барьеры л/а тренировочные	
	Флажки разметочные на опоре	Г
	Лента финишная	Д
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	Г
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г
	Мячи баскетбольные	Г
	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
	Жилетки игровые с номерами	Г
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	Г
	Табло перекидное	Д
	Ворота для мини-футбола	Д
	Сетка для ворот мини-футбола	Д
	Мячи футбольные	Г
	Номера нагрудные	Г
	Компрессор для накачивания мячей	Д
	Измерительные приборы	
	Ступенька универсальная (для степ- теста)	Г
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д
	Средства для врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	Д
	Спортивные залы	

	Спортивный зал игровой	
	Кабинет учителя	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
	Пришкольный стадион (площадка)	
	Легкоатлетическая дорожка	
	Сектор для прыжков в длину	Д
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
	Площадка игровая волейбольная	Д
	Полоса препятствий	Д
	Лыжная трасса	Д