

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7
р.п.Фролищи , Володарского района, Нижегородской области

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СШ № 7
Палютина М.В. Палютина М.В.
Приказ № 56 от 30.08.2022 г.



**Приложение 1 к основной образовательной программе среднего
общего образования
Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы
на 2022-2023 учебный год**

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Перегончук Владимир Дмитриевич

2022 год

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов (базовый уровень) разработана в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ СШ № 7 и с учетом Рабочей программы воспитания МАОУ СШ № 7 на основе Примерной ООП СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич; - 7-е издание, М.: Просвещение, 2019 г. и ориентирована на использование учебников «Физическая культура» 10-11 классы / Лях В.И.- М.: Просвещение, 2021 г., которые включены в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации с изменениями от 23.12.2020 г. № 766).

Учебный план образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры в объеме 204 часов. В том числе: в 10 классе — 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель); в 11 классе -102 ч. (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством апробированных и хорошо зарекомендовавших себя схем и подходов с использованием онлайн-уроков (видеоконференцсвязи), готовых модулей с конспектами уроков, ссылками на ресурсы и заданиями, онлайн-консультаций, с применением ресурсов электронных образовательных платформ в сети Интернет, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации, используя технические средства обучения.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
 - способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание курса

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Реализация воспитательного потенциала урока (Модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания)
<ul style="list-style-type: none">установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к

обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (урок-проект, урок-исследование).

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	В течении урока	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.	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

		<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и
--	--	--	--

				<p>обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
Физкультурно-оздоровительная деятельность ()				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течении урока	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование()				
3.	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 105 часов</p> <p>Юноши - 105 часа</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Спортивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

			единоборства: технико- тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	
Всего				

11 класс

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>				
4.	<i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i>	<p>Девушки - 11 часов</p> <p>Юноши - 11 часов</p>	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

			<p>эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять <i>судейство</i> в избранном виде спорта.
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Девушки - 7 часов</p> <p>Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной

			здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование				
6.	Физическое совершенствование	<p>Девушки - 84 часа</p> <p>Юноши - 87 часов</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Приложения к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
10-11 классы**

Календарно-тематическое планирование

10 класс

Всего часов в год – 102 часов (34 учебных недель).

Количество часов в неделю – 3 часа.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Реализация воспитательного потенциала урока (Модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания)	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	План	Факт							
Легкая атлетика -11 часов									
1			Правила поведения на уроках физкультуры. Высокий и низкий старт	Изучение нового материала	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой 	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать ТБ на уроках физры.</p>	опрос	Знать ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Низкий старт. Техника эстафетного бега.	совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой 	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p>	текущий	Знать технику низкого старта. Развитие с/с качеств
3			Бег на результат 100 метров	учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой 	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта</p>	Бег 100 метров. Индивидуальный учет. Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Развитие с/с качеств (прыжки через скакалку)

4			Бег в равномерном 15-25 мин.	совершенствования	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	текущий	Развитие с/с качеств (прыжки через скакалку)
5			Прыжок в длину разбега. Метание гранаты/мяча	совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	Уметь прыгать в длину с разбега.	текущий	Развитие с/с качеств (прыжки через скакалку)
6			Бег 800 метров	совершенствования	Преодоление полосы препятствий. Провести учет по бегу на 800 метров. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.	гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	Уметь выполнять метание гранаты на технику.	800 метров	Метание различных предметов на дальность
7			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	совершенствования	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	применение на уроке интерактивных форм	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Индивидуальный результат	Метание различных предметов на дальность

8			Метание гранаты 700/ мяча 150 грамм	совершенствования	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	Уметь метать гранату/мяч на дальность с разбега.	Индивидуальные результаты	Длительный бег до 10 мин
9			Техника длительного бега	совершенствования	Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин.		Уметь распределять силы на всю дистанцию бега	Текущий	Длительный бег до 10 мин
10			Бег 3000/2000 метров	Учетный	ОРУ на сопротивление. Провести бег на 3000 метров. Подвести итоги уроков по л/а, задолжникам назначить время сдачи учебных нормативов по бегу, метанию, прыжкам		Уметь распределять силы на всю дистанцию бега.	Индивидуальные результаты	Знать правила игры
11			Игры, эстафеты с использованием упражнений из л/а	совершенствования	Подвести итоги уроков по л/а, задолжникам назначить время сдачи учебных нормативов по бегу, метанию, прыжкам			Текущий.	Повторить ТБ на уроках гимнастики
ОФП 6 часов									

12		Тест. Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Прыжок в длину с места на результат. Подвижные, спортивные игры на площадке	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского 	Уметь выполнять прыжок в длину с места	Инд. результат	Упражнения на развитие физических качеств, знать правила игры
----	--	--	-------------------	---	---	--	----------------	---

13			Тест. Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Челночный бег 4х9м. Подвижные, спортивные игры на площадке		Уметь выполнять челночный бег.	Инд. результат	Упражнения на развитие физических качеств, знать правила игры
14			Тест. Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Наклон вперед из положения стоя. Подвижные, спортивные игры на площадке		Уметь выполнять наклон вперед.	Инд. результат	Упражнения на развитие физических качеств, знать правила игры
15			Тест. Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Поднимание туловища за 30 сек. Подвижные, спортивные игры на площадке		Уметь выполнять поднимание туловища.	Инд. результат	Упражнения на развитие физических качеств, знать правила игры
16			Тест. Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Подтягивание (ю); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа от пола (д). Подвижные, спортивные игры на площадке. Домашнее задание на летние каникулы.		Уметь выполнять подтягивание, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа	Инд. результат	Упражнения на развитие физических качеств, знать правила игры
17			Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствования	Игры, эстафеты с использованием освоенных л/а упражнений. Дать домашнее задание на лето.		Уметь применять знания и умения при совместных занятиях со сверстниками. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Задания на лето
Гимнастика 18 часов									

18			Правила безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок (ю); сед углом; стоя на коленях наклон назад	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; 	Уметь выполнять перестроения, комбинацию из 5 элементов	опрос	Знать правила ТБ; приемы страховки и самостраховки.
19			Стойка на руках с помощью (ю); стойка на лопатках (д)	совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
20			Поворот боком (ю); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Поворот боком (ю); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д); Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Учет стойки на руках с помощью (м); упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (д)	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.

21			Кувырок назад через стойку на лопатках (ю); акробатическая комбинация (д)	Изучение нового материала	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (д); кувырок назад через стойку на лопатках (ю)	<ul style="list-style-type: none"> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; 	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Кувырок назад через стойку на лопатках (ю);	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
22			Акробатическая комбинация	совершенствования	Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря.		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	акробатическая комбинация (д)	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
23			Акробатическая комбинация	учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации,	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
24			Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	Изучение нового материала	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подтягивание (ю); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д);	<ul style="list-style-type: none"> применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, включение в урок игровых 	Уметь выполнять подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; опорный прыжок.	Подтягивание (ю); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.

25		Опорный прыжок. Правила безопасности при выполнении опорного прыжка.	комбинированный	Инструктаж по правилам безопасности при выполнении опорных прыжков. Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов	процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	Уметь выполнять опорный прыжок. Соблюдать ТБ.	опрос	Комплекс 2
26		Опорный прыжок	комбинированный	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		Уметь выполнять опорный прыжок. Соблюдать ТБ.	Техника опорного прыжка.	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
27		Опорный прыжок	комбинированный	Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.		Уметь выполнять опорный прыжок. Соблюдать ТБ.	Техника опорного прыжка.	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.
28		Правила поведения на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация (д)	комбинированный	Инструктаж по ТБ. ОРУ в парах. Опорный прыжок через гимнастического козла: (ю) – ноги врозь. Акробатическая комбинация (д). Приемы страховки и само страховки. Развитие координационных способностей.		Знать правила ТБ. Уметь применять приемы страховки.	опрос	Повторить правила ТБ.

29			Опорный прыжок	комбинированный	Опорный прыжок через гимнастического козла: (ю) – ноги врозь. Акробатическая комбинация (д). Приемы страховки и само страховки. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Знать приемы страховки.	Текущий.	Повторить освоенные элементы акробатики.
30			Акробатическая комбинация (д)	комбинированный	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов (д); опорный прыжок (ю). Развитие координационных способностей. Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов акробатики. Знать приемы страховки и само страховки.	Техника выполненных акробатических элементов.	Повторить правила безопасности при опорных прыжках
31			Опорный прыжок	учетный	Опорный прыжок через гимнастического козла (ю); Равновесие на гимнастическом бревне (д). Развитие координационных способностей. Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		Уметь выполнять опорный прыжок. Знать приемы страховки.	Техника опорного прыжка	Упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса.
32			Лазанье по канату	совершенствовани я	Лазанье по канату при помощи ног в два приема (ю); Упражнения с предметами (д). Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять лазанье в два приема. Соблюдать правила безопасности.	Текущий.	Повторить ТБ во время лазанья по канату; при выполнении упражнений с предметами

33			Лазанье по канату	комбинированный	Лазанье по канату в три приема (ю); Упражнения с предметами (д). Упражнения с гимнастическими скамейками. Развитие координационных способностей.		Знать и уметь выполнять лазанье в три приема по канату. Соблюдать правила безопасности.	Упражнения с предметами (д)	Повторить ТБ во время лазанья по канату; при выполнении упражнений с предметами
34			Лазанье по канату	комбинированный	Лазанье по канату на скорость без помощи ног (ю); упражнения с предметами (д).		Знать и уметь выполнять лазанье в три приема по канату. Соблюдать правила безопасности.	Техника лазанья по канату. Упражнения с предметами.	Повторить ТБ во время лазанья по канату; при выполнении упражнений с предметами
35			Комбинации из ранее освоенных элементов	комбинированный	Игры, эстафеты с использованием гимнастического инвентаря		Уметь применять освоенные приемы в игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности при совместных занятиях со сверстниками.	текущий	Повторить ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол.
Баскетбол – 9 часов									

36			Ведение мяча	<p>совершенствования</p> <p>Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного. 	<p>Уметь выполнять освоенные приемы в игре. Знать правила безопасности.</p>	опрос	Имитация движений. Знать ТБ
----	--	--	--------------	--	--	--	-------	-----------------------------

37			Ведение мяча с изменением высоты отскока	совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре ранее освоенные технические и тактические действия.	Текущий	Имитация движений. Знать правила игры
38			Передача и ловля мяча	совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять освоенные приемы в игре. Знать правила игры	Учет техники выполнения передач мяча	Имитация движений. Знать правила игры

39			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять освоенные приемы в игре. Знать правила игры	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Знать правила игры
40			Бросок двумя руками от головы	совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять правильно бросок мяча в кольцо со средней дистанции; применять в игре тактические и технические действия.	Текущий	Имитация движений. Знать правила игры

41			Ловля и передача мяча	совершенствования	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять освоенные приемы в игре. Знать правила игры	Учет техники броска мяча двумя руками от головы.	Имитация движений. Знать правила игры
42			Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять освоенные приемы в игре. Знать правила игры	Текущий	Имитация движений. Знать правила игры

43			Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Стритбол.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.		Уметь применять в игре тактические и технические действия. Знать правила игры	Умение моделировать тактику освоенных игровых действий.	Имитация движений. Знать правила игры
44			Учебно–тренировочная игра 5x5	комбинированный	Игра по правилам. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.		Уметь применять индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Знать правила игры	Умение моделировать тактику освоенных игровых действий.	Знать правила игры
Единоборства 9 часов									
45			Правила поведения на уроках единоборства. Приемы самостраховки	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Игры с использованием элементов с единоборствами.	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке 	Знать правила ТБ. Уметь выполнять приемы самостраховки.	опрос	Знать ТБ; приемы страховки и самостраховки.

46			Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Изучение нового материала	Упражнения в парах. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы страховки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Уметь выполнять освоенные приемы единоборств. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
47			Техника приемов борьбы лежа и стоя.	Изучение нового материала	Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры.	• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –	Уметь выполнять освоенные приемы единоборств. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
48			Техника приемов борьбы лежа и стоя.	совершенствования	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Приемы страховки. Подвижные игры.	иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Уметь выполнять освоенные приемы единоборств. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
49			Техника приемов борьбы лежа и стоя.	совершенствования	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Подвижные игры.	• использование воспитательных возможностей	Уметь выполнять освоенные приемы единоборств. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

50			Развитие координационных способностей.	совершенствования	Освоенный материал по приемам единоборств. Подвижные игры.	содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления	Уметь судить учебную схватку; выполнять освоенные приемы единоборств. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
51			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	совершенствования	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Учебная схватка.	человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих	Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
52			Техника приемов борьбы лежа и стоя.	совершенствования	Освоенный материал по приемам единоборств. Подвижные игры.	текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в	Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

53			Учебная схватка	комбинированный	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	классе; <ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 	Уметь судить учебную схватку. Знать и соблюдать приемы страховки, правила безопасности.	Текущий	Комплекс упражнений на развитие физических качеств.
Волейбол 9 часов									
54			Правила поведения на уроках волейбола. Нижняя прямая подача	комбинированный	ТБ на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Челночный бег 4x9 м	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке 	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. Знать ТБ.	Опрос. Челночный бег 4x9 м	Знать правила ТБ; правила игры. Имитация движений.

55			Передача мяча сверху	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя.	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Наклон вперед из положения стоя.	Знать правила игры; имитация движений
56			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками	Знать правила игры; имитация движений
57			Нижняя прямая подача	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Подача мяча через сетку в заданную площадь	Знать правила игры; имитация движений

58			Прием мяча снизу	совершенствования	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей</p>	<p>ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Прием мяча снизу у стены	Знать правила игры; имитация движений
----	--	--	------------------	-------------------	---	---	--	--------------------------	---------------------------------------

59			Нападающий удар через сетку	совершенствования	Нападающий удар через сетку. Передача мяча из 3 зоны в 4; 2. Прыжок в длину с места на результат. Игра		Уметь выполнять нападающий удар через сетку. Знать правила игры. Соблюдать правила безопасности во время занятий.	Учет прыжка в длину с места на результат.	Знать правила игры; имитация движений
60			Блокирование	Изучение нового материала	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Прием и передача мяча различными способами. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять блокирование; знать правила игры.	Учет поднимания туловища за 30 сек.	Знать правила игры; имитация движений
61			Игра по упрощенным правилам волейбола.	комбинированный	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Развитие координационных и кондиционных способностей.		Уметь применять тактику и технику освоенных игровых действий в процессе игровой деятельности. Знать правила игры.	Учет умения применять освоенные игровые приемы.	Знать правила игры; имитация движений
62			Учебная игра в волейбол	совершенствования	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.		Знать правила игры. Уметь применять технические и тактические действия в игре.	Учет умения применять освоенные игровые приемы.	Знать правила игры; имитация движений

Лыжная подготовка – 18 часов

63		<p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход</p>	<p>совершенствования</p>	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и экипировки. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км</p>	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения. проявления 	<p>Знать правила ТБ. Уметь подбирать лыжный инвентарь и экипировку: Передвигаться на лыжах</p>	<p>Опрос. Подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>Знать ТБ на уроках лыжной подготовки.</p>
----	--	--	--------------------------	--	---	--	---	--

64			Одновременный двухшажный	совершенствования	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км		Уметь: Передвигаться на лыжах; знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Текущий	Знать ТБ; передвижение на лыжах.
65			Переход с одного хода на другой	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.		Уметь: Передвигаться на лыжах освоенными лыжными ходами. Соблюдать правила безопасности.	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
66			Одновременный одношажный ход	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного одношажного хода	Повторять освоенные лыжные ходы.

67			Одновременный Бесшажный ход	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный Бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке. Соблюдать правила безопасности.	Одновременный Бесшажный ход	Повторять освоенные лыжные ходы.
68			Преодоление контр уклонов	комбинированный	Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
69			Попеременный четырехшажный ход	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо-влево. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
70			Прохождение дистанции 2 -3 км.	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.

71			Попеременный четырехшажный ход	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием лыжных ходов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Повторять освоенные лыжные ходы.
72			Преодоление контр уклонов	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км с совершенствованием лыжных ходов		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
73			Спуски и подъёмы	совершенство вания	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъёмы. Прохождение 4км		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Повторять освоенные лыжные ходы.
74			Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км в медленном темпе		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.

75			Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	комбинированный	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе, осуществляя в зависимости от рельефа местности переход с одновременных ходов на попеременные.		Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
76			Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой».	комбинированный	Элементы горнолыжной подготовки. Торможение во время спуска со склона «плугом». Подъем на склон «елочкой».		Уметь выполнять торможение и подъем изученным способом.	Техника торможения и подъемов.	Повторять освоенные лыжные ходы.
77			Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	совершенствования	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе, осуществляя в зависимости от рельефа местности переход с одновременных ходов на попеременные.		Уметь выполнять переход с одного хода на другой.	Переход с одного хода на другой.	Повторять освоенные лыжные ходы.
78			Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	совершенствования	Эстафеты с использованием элементов лыжной подготовки. Развитие координационных и кондиционных способностей.		Уметь применять ранее освоенные элементы лыжной подготовки.	Текущий	Повторять освоенные лыжные ходы.
79			Прохождение дистанции 5км.	комбинированный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5/3 км.		Уметь распределять силы по дистанции,	5/3 км на время	Повторять освоенные лыжные ходы.

80			Прохождение дистанции 5 км	комбинированный	Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		Уметь выполнять освоенные лыжные хода, спуски и подъемы.	Текущий	Повторить правила игры в волейбол.
Волейбол – 6 часов									
81			Правила поведения на уроках волейбола. Техника приема и передачи волейбольного мяча.	совершенствования	Инструктаж по ТБ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту 	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	опрос	Повторить ТБ. Знать правила игры. Имитация движений.
82			Техника приема и передачи волейбольного мяча.	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту 	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Знать правила игры. Имитация движений.

83		Подача мяча	совершенствования	<p>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; 	<p>Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы</p>	Текущий	<p>Знать правила игры. Имитация движений.</p>
----	--	-------------	-------------------	--	--	--	---------	---

84			Техника нападающего удара	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Подача волейбольного мяча	Знать правила игры. Имитация движений.
85			Блокирование нападающего удара	совершенствования	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Умение применять освоенный игровой прием	Знать правила игры. Имитация движений
86			Учебная игра	комбинированный	Двусторонняя игра волейбол по правилам. Развитие координационных способностей.		Знать правила игры. Уметь применять в игре освоенные технические элементы.	Умение применять освоенные игровые приемы в игровой деятельности.	Повторить правила безопасности на уроках гимнастики.
Баскетбол – 9часов									

87			Правила поведения на уроках баскетбола. Ведение мяча	совершенствования	Инструктаж по ТБ. Перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	Уметь применять в игре тактические действия	опрос	Знать ТБ; правила игры. Имитация движений
88			Ведение мяча	совершенствования	Перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее 	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	Знать ТБ; правила игры. Имитация движений

89			Передача мяча и ловля мяча	совершенствования	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>Учет техники выполнения передач мяча</p>	<p>правила игры. Имитация движений</p>
----	--	--	----------------------------	-------------------	---	--	---	---	--

90			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча.	правила игры. Имитация движений
91			Бросок мяча в корзину	совершенствования	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей		Уметь применять в игре тактические действия	Бросок мяча с места штрафного броска.	правила игры. Имитация движений
92			Тактика игры в защите	совершенствования	Зонная защита. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.		Уметь применять технические элементы защиты в игре	Бросок мяча в движении в два шага	правила игры. Имитация движений
93			Тактика игры в нападении	совершенствования	Зонное нападение. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		Уметь применять технические элементы нападения в игре	Текущий.	правила игры. Имитация движений

94			Учебно–тренировочная игра 5x5	комбинированный	Комбинации из освоенных технических и тактических приемов игры. Групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		Уметь применять в игре групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Умение применять освоенные игровые приемы в игровой деятельности.	правила игры. Имитация движений
95			Учебная игра	комбинированный	Учебная игра по правилам баскетбола.		Знать правила игры. Уметь применять освоенные приемы в игре.	Умение применять освоенные игровые приемы в игровой деятельности.	Повторить правила поведения на уроках л/а
Легкая атлетика 10 часов									
96			Правила поведения на открытых площадках. ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 10x10 м	комбинированный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Челночный бег 10x10м на время.	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их 	Уметь выполнять технику челночного бега. Знать правила безопасности на занятиях л/а	10x10 м	Знать ТБ. Низкий старт.
97			Техника передачи эстафетной палочки.	комбинированный	Эстафетный бег. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега в горизонтальную цель.		Уметь передавать эстафетную палочку, выполнять метание гранаты с 5-6 шагов разбега	Текущий	Техника передачи эстафетной палочки.
98			Метание гранаты/мяча	Изучение нового материала	Метание гранаты/мяча с 5-6 шагов разбега. Длительный бег 15-25 мин.		Знать правила поведения при метании. Уметь пробегать длительное время по пересеченной местности	Текущий	Метание различных предметов на дальность
99			Бег 100м на результат	учетный	Бег 100м на время. Метание гранаты/мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	100 м; индивидуальный результат	Метание различных предметов на дальность

100			Метание гранаты 700г/ мяча 150г	совершенствования	Техника метания гранаты/мяча. Бег длительное время 15-25 мин. Развитие координационных способностей.	<p>работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, дидактического театра, дискуссий, групповой работы или работы в парах, • включение в урок игровых процедур, • организация сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников 	Уметь выполнять метание гранаты/ мяча с 5-6 шагов разбега	Метание/ индивидуальный результат	Прыжки из приседа 2x10 раз
-----	--	--	---------------------------------	-------------------	--	---	---	-----------------------------------	----------------------------

101			Метание гранаты 700 г/мяча 500г на результат	учетный	Метание гранаты/мяча на результат. Прыжок в длину с разбега.				
			Прыжок в длину с разбега на результат Бег по пересеченной местности до 4000 м Бег 3000/2000м на результат. Бег по пересеченной местности; игры	учетный	Провести учет результата и техники в прыжках в длину. Переменный бег до 8-9 минут.				
102			Годовая промежуточная аттестация. Тестирование	комбинированный	Контроль знаний				

11 класс

Всего часов в год – 102 часов (34 учебных недель).

Количество часов в неделю – 3 часа.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	Основы знаний <i>Легкая атлетика</i>	ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег	12\1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40-60 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	текущий			
2		КДП. Подтягивание на перекладине. Стартовый разгон.	1	комплексный	Комплекс Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с). Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30м). Бег 30м (зач).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции Подтягивание <i>Мальчики</i> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7;	текущий			

						<u>Девочки:-</u> «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7;				
3		Прыжки в длину с места. КДП. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Стартовый разгон	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта . Прыжок в длину с места;	Уметь продемонстрировать технику низкого старта	текущий			
4		Бег с ускорением. Эстафетный бег. КДП.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки..	Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Комплексный			
5		КДП. Бег 60м (з), Кросс 4-5мин.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5»-8.6; «4»-8.9;»3»-9.1 Девочки: «5»-9.1; «4»-9.3; «3»-9.7	текущий			

6		Метание мяча на дальность. Ч/бег 3*10м.	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие	Текущий			
7		Переменный бег 10-15мин. КДП	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий			
8		Финальное усилие. Эстафетный бег. КДП	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки- на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			

9		Прыжок в длину с разбега.(з)	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции. <u>Мальчики</u> – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	текущий			
10		Метание гранаты на дальность. (з)	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику в целом. <u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;	текущий			

11		Гладкий бег 2000м и 3000м (з)	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500м с учетом времени. История отечественного спорта.	<p>Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Бег</p> <p>Мальчики –</p> <p>«5» - 13.50;</p> <p>«4» - 14,50;</p> <p>«3» - 15,50;</p> <p>Девочки –</p> <p>«5» - 10,10;</p> <p>«4» - 11.030;</p> <p>«3» - 12.00;</p>	текущий			
12		Бег 100 м (з)	1	комплексный	ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег на результат	<p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.</p> <p>Бег 100 метров:</p> <p><u>Мальчики</u> –</p> <p>«5» - 13.5;</p> <p>«4» - 14.0;</p>	текущий			

						«3» - 14.3; <u>Девочки –</u> «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;				
13	Баскетбол	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки игрока.	12\1	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
14		Ловля и передача мяча.	1	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			

					груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.					
15		Ведение мяча	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
16		Бросок мяча в ведении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СБУ. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из-под щита. Уч. Игра.	Корректировка техники ведения мяча	текущий			
17		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Уч. игра					

18		Техника защитных действий.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
19		Техника защитных действий..	1	комплексный	ОРУ упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			

20		Зонная система защиты.	1	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
21		Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении	1	Совершенствование	ОРУ. СЧУ. Личная защита под своим щитом. Взаимодействие трех игроков в нападении «Малая восьмерка». Уч игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
22		Бросок мяча	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий			

23		Бросок мяча в движении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	текущий			
24		Бросок мяча в движении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	текущий			
25	2 четверть <i>Баскетбол</i>	Техника защитных действий	4/1	Комплексный.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий			

26		Техника защитных действий	1	Комплексный.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Текущий			
27		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			
28		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			

29	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных качеств.	14\1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. Комплекс ритмической гимнастики. Комплекс с гимнастической скамейкой -	Фронтальный опрос	текущий			
30-31		Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад	2	совершенствование	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
32-33		СУ. Стойка на голове и руках и лопатках. Лазание по гимнастическому канату	2	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Стойка на голове и лопатках. Учить длинному кувырку ч/з препятствие,	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	текущий			

					стойка на голове и руках, лазание по гимн.канату (ю).	упражнений..				
34-35		Акробатика. Соединение из 6-8 элементов (д). Кувырок длинный (ю) – зач. «мост» из положения стоя.	2	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Длинный кувырок вперед через препятствие, «мост» из положения стоя .Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
36		Лазанье по канату в три приема.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.	Лазание 6 м: «5» -10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с;	текущий			
37-40		Опорный прыжок.	4	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. <i>мальчики</i> Оценка техники	текущий			

					гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	выполнения акробатических элементов, прыжок через коня. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной				
41-43		Акробатические упражнения	3	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Тест «Угол»	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
44-45		Акробатика. Строевые упражнения.	2	совершенствование	ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з	Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально	текущий			

					препятствие, стойку на голове и руках					
46		Акробатика. Кувырок назад ч/з стойку на кисти (ю) - зачет	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в движении. СБУ. Упражнения в висах и упорах на брусьях, с гимнастическими обручами (д). Принят на оценку кувырок назад ч/з стойку на кистях, комбинации из 3-4 акробатических элементов.	Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально	текущий			
47		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине	1	совершенствование	ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з препятствие, стойку на голове и руках	Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально	текущий			
48	Лыжная подготовка	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	20\1	Вводный	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Кросс по	Знать требования инструкций. Устный опрос. Уметь самостоятельно	текущий			

		Подбор инвентаря			пересечённой местности ,ОФП	подбирать лыжный инвентарь				
49		Переменный двухшажный ход.	1	совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Повторение переменного двухшажного хода. Передвижение к месту занятий. Повторение попеременного двух- и четырехшажного хода, одновременного хода. Прохождение по дистанции 2000-4000км.	Уметь продемонстрировать технику изученных лыжных ходов.	текущий			
50		Попеременный двухшажный ход (зачет)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции 2000-4000км.	Уметь продемонстрировать технику попеременный двухшажный ход.	текущий			
51		Одновременные ходы (зачет)	1	Совершенствование.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику одновременного хода. Совершенствовать технику перехода с хода	Уметь правильно координировать и чередовать движения рук и ног	текущий			

					на ход. Лыжные гонки на 3-5км.					
52		Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю).	1	Совершенствование.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику перехода с хода на ход. Продолжить обучение попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю).	Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту.	текущий			
53		Техника перехода с хода на ход. (зачет)	1	Совершенствование	.Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику перехода с хода на ход. Повторить технику ранее изученных лыжных ходов. Передвижение по дистанции до 3-5км. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход	текущий			
54		Передвижение по дистанции отрезка 3,5-5км (умеренно)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции отрезка 3,5-5км	Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту.	текущий			

					(умеренно)					
55		Спуски с поворотами (зачет), прохождение по дистанции 3км с макс. Интенсивностью	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с поворотами. Передвижение по лыжне 3км с макс.интенсивностью. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.	Уметь демонстрировать технику в зависимости от местности.	текущий			
56		Прохождение по дистанции отрезка 4-6км (умеренно)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне 4-6км (умеренно). Повторить спуски с торможением. Учить коньковому ходу. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.	Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту.	текущий			
57		Спуски с торможением (зачет)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с торможением. Повторить одновременные ходы.	Уметь демонстрировать технику спуска.	текущий			

					Передвижение по лыжне 4000м до 6000м (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.					
58		Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м(умерено)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м (умерено)	Уметь демонстрировать технику передвижения в зависимости от местности.	текущий			
59		Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю).	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю).	Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту.	текущий			
60		Прохождение дистанции 4-6км (умерено)	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода., спуски с поворотами со склона. Прохождение по дистанции 4-6км (умеренно). Эстафеты: линейная, встречная, круговая	Уметь преодолевать контр уклоны в зависимости от препятствий.	текущий			
61		Лыжные гонки на дистанции 3км (д), 4км (ю).	1	Развивающий.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 3км(д), 4км (ю). Круговые, линейные, встречные эстафеты с	Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов.	текущий			

					применением техники изученных лыжных ходов.					
62		Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение техники перехода с одного хода на другой. Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно	Уметь демонстрировать технику передвижения в зависимости от местности.	текущий			
63		Линейные и встречные эстафеты	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Линейные и встречные эстафеты. Повторить одновременные ходы. Повторить спуски с торможением. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км.	Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов.	текущий			
64		Круговые эстафеты	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить спуски с торможением, спуски с поворотами со склона. Переход с одного хода на другой. Круговые эстафеты. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км.	Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов.	Текущий			

65		Лыжные гонки на дистанции 3км и 5 км.	1	Совершенствование	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение спусков со склона. Лыжные гонки на дистанции 3км и 5км.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Юноши «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; Девушки «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Текущий			
66		Повторные и челночные эстафеты	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода. Спуски с поворотами со с клона. Прохождение по дистанции от 3000м до 5000м. Повторные и челночные эстафеты.	Уметь выполнять ведение	Текущий			
67	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты,	10\1		Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	Дозировка индивидуальная	текущий			

		остановки.		совершенствование	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.					
68		Прямая верхняя подача.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Повторить передачу мяча сверху с перемещением. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6	Уметь продемонстрировать технику прямой верхней подачи	Прямая верхняя подача			
69		Передача мяча сверху после перемещения	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол	Уметь продемонстрировать технику передач	Передача мяча сверху после перемещения			

70		Нижняя прямая подача	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Повторить нижнюю прямую подачу. Совершенствовать передачу мяча сверху после перемещения; прямая верхняя подача. Уч. Игра 6:6.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Нижняя прямая подача			
71		Прием мяча снизу после подачи	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, передачу мяча сверху после перемещения. Уч. Игра Волейбол	Уметь демонстрировать технику приема мяча	Прием мяча снизу после подачи			
72		Верхняя прямая подача (защ)	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Уч. Игра волейбол	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.	Верхняя прямая подача (защ)			
73		Двухсторонняя игра с заданиями.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра с заданиями.	Уметь выполнять правила игры с заданиями.	Двухсторонняя игра с заданиями.			

74		Прием мяча после подачи	1	Совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику изученных элементов.	Прием мяча после подачи			
75		Прием и передача мяча.	1	Обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь применять тактические действия в игре	Прием и передача мяча.			
76	4 четверть Волейбол	Тактика игры.	4\1	Совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением	Уметь соблюдать правила игры	Тактика игры.			

					траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.					
77		Тактика игры	1	Совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь соблюдать правила игры	Тактика игры.			
78		Подача мяча.	1	Совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Уметь соблюдать правила игры	Подача мяча.			

79		Прием мяча с подачи, передача в зону 3	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6	Уметь демонстрировать технику приема мяча	Текущий			
80		Вторая передача в зоны 2,4	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить технику второй передачи в зоны 2,4. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол	Уметь демонстрировать технику передач	Текущий			
81	<i>Легкая атлетика</i>	Инструктаж по Т.Б.Преодоление горизонтальных препятствий	17\1	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
82-84	Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»	Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» Развитие скоростно-силовых качеств	3	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. . Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»	Корректировка техники бега	текущий			

85-86	Эстафетный бег	Развитие скоростных способностей.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки..	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. физические кондиции.	текущий			
87		Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Бег 30м.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением Бег со старта	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
88		Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции				
89		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат.	2	комплексный	ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег 100м на результат	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5;	текущий			

						«4» - 17.0; «3» - 17.5;				
90		.Медленный бег бмин. Подтягивание	2	комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Повторить повороты налево, направо, кругом. Повторить низкий старт. Эстафеты: круговая, комплексные. Медленный бег до бмин.	Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; <u>Девочки:-</u> «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7;	текущий			
91-92		Метание гранаты (зачет)	2	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать технику в целом. <u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м;	текущий			

						«4» - 20 м; «3» - 16 м;				
93		Переменный бег до 10мин	1	Совершенствование	ОРУ в парах. СБУ. Подъем туловища из упора лёжа за 30с. Наклон сидя. Кросс 3000м без учета времени. Переменный бег до 10мин.	Уметь выполнять физические кондиции.	Текущий			
94		Бег на длинные дистанции. Бег 2000м и 3000м..	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. 2000м и 3000м на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; <u>Девочки</u> – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00;	текущий			

95-96		Прыжок в длину с разбега.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции. <u>Мальчики</u> – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	текущий			
97	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	1	комплексный	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода Максимально быстрый бег на месте Бег с ускорением . Челночный бег 3*10; 10*10;	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
98-99	Длительный бег	Развитие выносливости.	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках	Корректировка техники бега	текущий			

100-101	Бег на короткие дистанции	Низкий старт. Стартовый разгон	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
102		Развитие силовых и координационных способностей. Повторение пройденного	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подведение итогов.					

Система оценки результатов освоения учебного предмета

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Об оценивании и аттестации учащихся,
отнесенных по состоянию здоровья
к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.**

Письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений. При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, скорости двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, скорости двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

