

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Большой Рой
Уржумского района Кировской области



УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Семёнова О.Ю.
Пр. № 34 от 31" августа 2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности») для 10-11 классов

Составитель программы:
учитель физической культуры
Романов Сергей Лаврентьевич

с. Большой Рой
2023

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»разработана

-в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ (17 мая 2012 г. N 413)

-на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования

-с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования и ООП СОО МКОУ СОШ с. Б-Рой Уржумского района Кировской области

Рабочая программа разработана на 102 часа (3 учебных часа в неделю в течении 34 недель обучения)

Учебник физическая культура 10-11 кл .М.Просвещение. Лях В.И М: Просвещение

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура » в 10-11 классах

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;

- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Предметные результаты

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2.Содержание предмета «Физическая культура»

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 самостраховки.

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

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

10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитывать личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитывать чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитывать культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создавать условия для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитывать чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО
3.	Воспитательный компонент	Изучается в процессе урока.	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; Лыжная подготовка; Спортивные игры(волейбол ,баскетбол) Основные способы плавания Единоборства	102 21 21 24 27 Изучается в процессе урока. 9	

5	Bcero	102	
----------	--------------	------------	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (ЮНОШИ – ДЕВУШКИ).

№	Раздел программы	Темы урока	Содержание уроков в соответствии с ФКГОС	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	П	Ф
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег равномерном темпе 15 мин.	10/1	Изучение нового материала	Знать ТБ при занятиях легкой атлетикой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Индивидуальный		
2		Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 40 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	2		Знать: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			
3-4		Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт 40 м. Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <i>Биологические основы бега</i>	3-4	Урок повторения	Знать как контролировать за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Уметь стартовать с низкого старта и быстро пробегать , заданную дистанцию	Индивидуальный		
5		Метание гранаты.	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки.	5	Обобщающего	Знать технику выполнения упражнения, соблюдение режима	Мальчики: «5»- 14.5		

		Развитие скоростных качеств.	Бег на короткие дистанции на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО		повторения.	нагрузки. Уметь бег на результат	«4»- 14,9 «3»- 15,5 Девочки: «5»-16,5 «4»-17,0 «3»-17,8		
6-7		Метание гранаты. Прыжок в длину прогнувшись. Специальные прыжковые упражнения. Бег.	История Отечественного спорт. ТБ при выполнении прыжков. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега . Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты с разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения на развитие выносливости.	6-7	Обобщающего повторения.	Знать историю Отечественного спорт. Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов и метать мяч на дальность.	Индивидуальный		
8		Бег на средние дистанции. Футбол: остановка мяча. Прыжки.	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой. Футбол: остановка мяча грудью. Финты.	8	Контроль	Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать длинные дистанции	Мальчики: 8,30-9,00--9,20. Девочки: 7,30-8,00-9,00		
9		Футбол: ведение мяча, удар по воротам. Спринтерский бег. Прыжки.	Основы законодательства РФ в области физической культуры спорта, туризма, охраны здоровья. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность из различных положений. ОРУ. Бег на выносливость 300м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>История отечественного спорта</i>	9	Контроль	Знать терминологию в футболе. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в футболе Уметь производить удары по воротам	«5»- 0,50сек. «4»- 1,00мин «3»- 1,10 Девочки «5»- 1,00 «4»- 1,10 «3»- 1,11и больше.		
10		Футбол: групповые	<i>Правила соревнований по легкой атлетике и правила проведения</i>	10	Обобщающего	Знать терминологию в футболе. Совершенство технических	«5»-13,50 «4»-14,50		

		действия в защите. Развитие скоростной выносливости.	самостоятельных занятий. Бег 3 км. (юн) 2 км (дев). Развитие выносливости. Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.		повторения	приемов и командно-тактических действий в футболе Уметь производить удары по воротам Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать длинные дистанции	«3»-15,50		
11	Спорт. игры: баскетбол	ТБ на уроках по спортивным играм. Передача мяча различными способами в движении.	Правила поведения и техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол	15/1	Изучение нового материала.	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
12-13		Правила по б/б. ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Технические приемы и командные действия в б/б.	Итоги выступлений на 30-х Олимпийских играх в Лондоне. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в баскетбол	2-3	Повторения.	Знать итоги выступлений на 30-х Олимпийских играх в Лондоне. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча.		
14-15		Остановка после ведения, вырывание. Выбивание мяча. Командные действия в б/б.	Правила соревнований. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок	4-5	Повторения.	Знать правила соревнований. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Уметь оценивать технику	Оценка техники передач мяча.		

		учебная игра.	мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Зонная защита. Учебная игра.			передвижений и остановок.			
16-17		Накрывание броска. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование технических и тактических действий в б/б. учебная игра.	Экипировка баскетболиста. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	6-7	Повторения.	Знать экипировку баскетболиста. Уметь оценивать технику сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Индивидуальный		
18-19		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Совершенствование командно-тактических действий в б/б.	Гигиенические требования к форме и обуви занимающихся. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.). Нападение через заслон.	8-9	Урок обобщающего повторения.	Знать гигиенические требования к форме и обуви занимающихся. Уметь выполнять позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.	Индивидуальный		
20-21		Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Терминология в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	10-11	Урок обобщающего повторения.	Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Оценка техники броска в прыжке		
22-23		Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование	Жесты судьи. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и	12-13	Урок обобщающего повторения	Знать жесты судьи. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка правил судейства по		

		ние технических действий в б/б.	бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Индивидуальные действия в защите. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры		ния.		баскетбол у во время игры		
24-25		Сочетание приемов: ведения, бросок в кольцо. Зонная защита. Развитие координационных качеств.	Первая медицинская помощь при травмах. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением после остановки. Ведение мяча с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.). Нападение против зонной защиты.	14-15	Урок обобщающего повторения.	Знать первую медицинскую помощь при травмах. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска.		
26	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ на гимнастической стенке. Строевые упражнения. Поворот кругом в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юн). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (дев). Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы	21/1	Изучение нового материала.	Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Технику выполнения упражнений. Уметь выполнять строевые приемы и элементы на перекладине.	Индивидуальный		

			<i>упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>						
27-28		Строевые упражнения: перестроение в 2, 4 в колонны. Развитие силовых качеств. Комбинации на перекладине, на брусках.	Олимпийские игры древности и современности. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Строевые упражнения. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук на брусках (юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (дев). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2-3	Повторения.	Знать историю олимпийских игр. Уметь выполнять приемы и элементы на перекладине.	Индивидуальный		
29-30		Основы ритмической гимнастики. Комбинации на перекладине, брусках, бревне. Стойка на плечах (М). равновесие на правой и левой на бревне (Д).	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Выполнение строевых упражнений. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев). Основы ритмической гимнастики.	4-5	Обобщающего повторения	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Уметь выполнять комплексы упражнений на снарядах.	Индивидуальный		
31-32		Строевые упражнения: повороты в движении. Ритмика. Комбинации на	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Строевые упражнения. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и	6-7	Обобщающего повторения	Знать оказание первой помощи при травмах. Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений .	Индивидуальный		

		бруснях, бревне.	разгибание рук на бруснях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев). Ритмическая гимнастика: индивид. подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.						
33		Развитие скоростно – силовых качеств. Ритмика.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Выполнение комбинаций на перекладине на результат (юноши); Выполнение комбинаций на бруснях (дев). ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. . Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.	8	Обобщающего повторения	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Уметь оценивать технику выполнения на перекладине и бруснях.	Оценка за технику выполнения комбинации		
34 – 35		Строевые упражнения: поворот кругом в движении. Опорный прыжок через коня. Комбинации на бревне, на перекладине.	История зарождения гимнастики в России. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Повороты движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину, выс. 115-120 см (юн); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, выс. 110 см (дев) .	9-10	Обобщающего повторения	Знать историю зарождения гимнастики в России. Уметь выполнять строевые упражнения и опорный прыжок.	Индивидуальный		

			Гимнастические комбинации на бревне(д),перекладине (м),						
36 – 37		ОРУ на развитие силы. Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика.	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Повороты движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину, выс. 115-120 см (юн); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, выс. 110 см (дев). ОРУ на развитие силы. Подготовка к сдаче норм ГТО	11-12	Обобщающего повторения	Знать самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Уметь выполнять строевые упражнения и опорный прыжок.	Оценка за технику выполнения комбинация на бревне, перекладине.		
38 – 39		Акробатические упражнения. Атлетическая гимнастика (М), аэробика	Самоконтроль при занятиях акробатическими упражнениями. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев) Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки).	13-14	Обобщающего повторения	Знать самоконтроль при занятиях акробатическими упражнениями. Уметь выполнять акробатические элементы	Индивидуальный		
40		Лазание по канату. Аэробика (Д). атлетическая гимнастика (М).	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног.	15	Обобщающего повторения	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов Уметь выполнять акробатические элементы	Индивидуальный		
41- 42		Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Акробатические упражнения. Элементы	Возрастные индивидуальные особенности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Переворот	16-17	Обобщающего повторения	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	Индивидуальный		

		самообороны.	боком; прыжки в глубину, 150-180 см (юн). Комбинации из ранее освоенных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.						
43		Акробатически упражнения. Элементы самообороны.	Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Комбинации из разученных элементов Аэробика: индивид. подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой	18	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Техника выполнения акробатических упражнений на оценку.		
44		Ритмическая гимнастика. Развитие координационных способностей.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	19	Обобщающего повторения	Знать возрастные индивидуальные особенности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять акробатические элементы	Девочки «5»- 13; «4»- 11; «3»- 7. Мальчики . «52 -11; «4» - 9; «3» - 7		
45		Полоса препятствий с элементами акробатики.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические	20	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики и атлетической		

			комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны. самостраховки.				гимнастик и.		
46		Полоса препятствий Основные средства защиты и самообороны	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны.	21	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов	Индивидуальный		
47	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Совершенствование ранее изученных техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременно-одношажный ходы. Спуск в низкой стойке. Развитие быстроты – прохождение отрезков 100-150 метров. Прохождение дистанция 3,0 (дев) ; (мал)5 км.	24/1	Изучение нового материала	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Уметь Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять попеременный и одновременные лыжные хода	Индивидуальный		
48		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный ход.	. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. . Оказание помощи при обморожении и травмах Совершенствование ранее изученных техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный и	2	Урок обобщающего повторения.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Уметь Знать технику лыжных	Индивидуальный		

			одновременно-одношажный ходы. Спуск в низкой стойке. Развитие быстроты – прохождение отрезков 100-150 метров. Прохождение дистанция 3,0 (дев) ; (мал)5 км.			ходов. Уметь выполнять попеременный и одновременные лыжные хода			
49-50		Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок – соответствие- технические характеристики –подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Развитие скоростно-силовые качества прохождение отрезков 150-200 х 3. Прохождение дистанции 3 км (дев); 5 км (мал).	3-4	Урок обобщающего повторения.	Знать технику лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок –соответствие-технические характеристики – подготовка. Уметь выполнять переход с одновременных на попеременные хода	Индивидуальный		
51-52		Правила соревнования по лыжным гонкам: организация соревнований, обязанности судей. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий . Переход с одновременных ходов на попеременные.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный четырехшажный и одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Ускорение 150-200х4м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км – м, 4км – д. Горная часть спуски и подъёмы, повороты переступанием.	5-6	Урок обобщающего повторения.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Уметь проходить дистанции в среднем темпе до 5 км.	Индивидуальный		
53 – 54		Правила соревнования по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты. Спуск и подъем,	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Переход с одновременных ходов на попеременные.Попеременный двухшажный и одновременный	7-8	Урок обобщающего повторения.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Уметь выполнять спуски и подъемы, повороты	Индивидуальный		

		повороты в переступании.	одношажный и бесшажный ходы. Попеременный четырехшажный и одновременный бесшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Развитие выносливости дистанция мальчики - 6 км., девочки – 4 км. Горная часть спуски и подъёмы, повороты .переступанием			переступанием			
55		Правила соревнований: старт,финиш,хронометраж,апелляций. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъёмы, повороты переступанием. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х200м, девочки 3х150 и Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	9	Урок обобщающего повторения.	Знать виды снежного покрова. Смазка лыж. Уметь выполнять коньковый ход. Проходить дистанцию в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	Оценить технику перехода с одновременных ходов на попеременные		
56-57		Правила соревнований: трассы для лыжных гонок. Одновременный двухшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря при покупке. Передвижения на лыжах Переход с одновременных ходов на попеременные на результат. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Ускорение3х150м – юноши, девушки3х100м. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 5 км., девушки – 3км.	10-11	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжный инвентарь при покупке. Уметь оценивать технику перехода с одновременных ходов на попеременный	Индивидуальный		
58-59		Подбор лыжной мази. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости.	Требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости.	12-13	Урок обобщающего повторения.	Знать требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях. Уметь преодолевать подъемы и препятствия	Индивидуальный		

			Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5 км. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Подготовка к сдаче норм ГТО						
60		Попеременный двухшажный ход. Спуск и Подъем.	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5 км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъемы, повороты переступанием.	14	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжные мази в соответствии с погодными условиями. технику преодолений и препятствий. Уметь выполнять спуски и подъемы.	Оценить технику попеременного двухшажного ход, одновременного бесшажного ход.		
61		Коньковый ход. Одновременные хода: бесшажный, одношажный, двухшажный.	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5 км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъемы, повороты переступанием.	15	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжные мази в соответствии с погодными условиями. технику преодолений и препятствий. Уметь выполнять спуски и подъемы.	Оценить технику конькового хода.		
62-63		Правила соревнований: зона передач	Паралимпийское движение. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и	16-17	Урок обобщающего	Знать паралимпийское движение. Уметь подбирать лыжные мази в	Индивидуальный		

		эстафеты.Цвета стартовых номеров. Горная часть. Развитие скоростно-силовой выносливости.	одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5км. Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация		повторения.	соответствии с погодными условиями. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5км			
64-65		Повороты упором переступанием. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Правила проведения самостоятельных занятий. Преодоление подъемов и препятствий на результат.. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости юноши 4х350м, девушки – 4х250м. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-3км.	18-19	Урок обобщающего повторения	Знать правила проведения самостоятельных занятий. Уметь преодолевать подъемы и препятствия на результат. Оценивать технику преодоления подъемов и препятствий.	Оценить дистанцию 5 км на время (м).		
66-67		Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов.Попеременные и одновременные хода.	Правила проведения самостоятельных занятий. Преодоление подъемов и препятствий на результат.. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости юноши 4х350м, девушки – 4х250м. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-3км.	20-21	Урок обобщающего повторения.	Знать правила проведения самостоятельных занятий. Уметь преодолевать подъемы и препятствия на результат. Оценивать технику преодоления подъемов и препятствий.	Оценить технику перехода с хода на ход		
68		Коньковый ход.Развитие скоростной выносливости.	Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Ускорение юноши 5х50м., девушки 4х50м. Равномерное прохождение дистанции 7-5км.	22	Урок обобщающего повторения	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на результат			
69		Горная часть: спуск, подъём, торможения,	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной	23	Урок обобщающего	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на	Оценить дистанцию 5 и		

		повороты.	направленностью. Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть. Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.		повторения.	результат	3км.		
70		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	24	Урок обобщающего повторения	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на результат	Оценить технику передвижения на лыжах.		
71	Элементы единоборств	Т.Б. поведения во время занятий. Стойки и передвижения в стойке.	Правила поведения и техника безопасности на уроках единоборства. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость» Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.	9/1	Изучение нового материала.	Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Индивидуальный		
72-73		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	Прикладная физическая культура. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость» Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.	2-3	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Индивидуальный Оценить стойки и передвижения в стойке.		

74-75		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Прикладная физическая культура. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра «Борьба всадников». Уметь выполнять выгодное положение. Приемы самостраховки. Кувырок вперед с перекатом по руке и	4-5	Комбинированный	Знать правила соревнований по одному из видов единоборств. Уметь выполнять выгодные положения	Оценить захваты рук и туловища, освобождение от захватов.		
76-77		Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	Прикладная физическая культура. . Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подвижные игры: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	6-7	Комбинированный	Знать влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах	Оценить приёмы борьбы за выгодное положение.		
78-79		Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах Уметь занимать выгодное положение. Приемы борьбы лежа и стоя. Перекат по спине из положения сидя.	8-9	Комбинированный	Знать влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах	Индивидуальный		
80	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения:	4/1	Урок изучения нового материала.	Знать: комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и	Индивидуальный		

		«перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств..			финальное усилие в метании мяча на дальность.			
81		Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	2	Урок обобщающего повторения	Знать: оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, метать на дальность мяч	Индивидуальный		
82		. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	3	Обобщающего повторения.	Знать: оздоровительное значение легкой атлетикой на организм занимающихся. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, выполнять метание мяча на дальность.	Оценить технику прыжка в высоту.		
83		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	4	Обобщающего повторения.	Знать: оздоровительное значение легкой атлетикой на организм занимающихся. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, выполнять метание мяча на дальность.	Девочки: «5» - 115см; «4» - 110см; «3» - 105см. Мальчики: «5» - 130см «4» - 120см «3» - 115см.		
84	Спортивные	Инструктаж по	Правила поведения и Т.Б. на уроках	11/1		Знать Т.Б. на уроках по	Индивиду		

	игры: волейбол.	Т.Б. при занятии волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	по волейболу. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Комбинации из передвижений игрока. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Изучени е нового материала.	волейболу. Официальные волейбольные правила. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	альный		
85		Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Терминология волейбола. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Стойка и перемещения игрока Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Обобща ющего повторения.	Знать терминологию волейбола. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивиду альный		
86		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 –ю зону. Развитие координационных способностей.	3	Обобща ющего повторения.	Знать официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками.		
87		Прямой нападающий удар через сетку. Официальные волейбольные правила. Жесты судей.	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий	4	Обобща ющего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценить технику передачи мяча снизу двумя руками.		

			удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способностей.						
88-89		Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Нападение через 3-ю зону	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5-6	Обобщающего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценить технику передачи мяча снизу двумя руками.		
90		Официальные волейбольные правила. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача	Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7	Обобщающего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи мяча.		
91		Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки.	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	8	Обобщающего повторения.	Знать технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
92		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	9	Обобщающего повторения.	Знать технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		

			координационных способностей.						
93		Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Жесты судьи. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	10	Обобщающего повторения.	Знать жесты судьи. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе.	Индивидуальный		
94-		Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Первая медицинская помощь при игре волейбол. Развитие координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Современные оздоровительные системы физического воспитания, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	11	Обобщающего повторения.	Знать первую медицинскую помощь при игре волейбол Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
95	Легкая атлетика	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой,	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i>	8/1	Изучение нового материала.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых	Индивидуальный		

		футболом. Официальные футбольные правила. Бег с изменением направления.	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол,. Русская игра «Лапта».			качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол,. Русская игра «Лапта».			
96		Старт из различного положения. Остановка мяча ногой и грудью.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 40-50 м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Совершенствование к технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2	Урок обобщающего повторения.	Знать двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Уметь бегать с ускорением 70-80 м. Финишировать.	Индивидуальный		
97		Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в футбол,	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. . Метание гранаты.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	3	Обобщающего повторения.	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	«5»- 32 м; «4»- 26м «3»-22м. Девочки «5»- 18м «4»- 13м «3»- 11м		
98		Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта.	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в	4	Повторения.	Знать техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Уметь Мальчики: 14,2 - «5»; 145-«4»; 15,0-«3».	Мальчики: «5»- 14.5 «4»- 14.9 «3»- 15.5 Девочки: «5»-16,5 «4»-17,0		

			мини-футболе			Девочки: 16,0 -«5»; 16,5 - «4»; 17,0 - «3»	«3»-17,8		
99		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс по пересечённой местности. .	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Сдача нормативов	5	Урок обобщающего повторения.	Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать Мальчики: 8,30-9,00--9,20. Девочки: 7,30-8,00-9,00	Индивидуальный		
100		Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий, туризм	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу	6	Урок обобщающего повторения.	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь Бегать на средние дистанции	Индивидуальный		
101		Кросс по пересеченной местности. Русская игра «Лапта». Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности Русская игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег 3000м (ю);, 2000м. (д). Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	7	Урок обобщающего повторения.	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь Бегать на средние дистанции	«5»- 15.00 «4»- 16.00 «3»- 17.00 Девочки «5»- 10,10; «4»- 11.40 «3» -12.00		
102		Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятии	Президент МОК в настоящее время. Где находится штаб-квартира МОК? Бег в равномерном темпе 20 мин. Бег на длинные дистанции 3000 м (юн) и 2000 м (дев) на	8	Повторения	Знать Президента МОК в настоящее время. Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Индивидуальный		

		бегом. Русская игра «Лапта». Плавание.	результат Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. . Дозировка нагрузки при занятии бегом. Доврачебная помощь при травмах. <i>Правила купания в незнакомых водоёмах.</i> <i>Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.</i>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Раздел программы	Темы урока	Содержание уроков в соответствии с ФКГОС	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	П	Ф
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег равномерном темпе 15 мин.	10/1	Изучение нового материала	Знать ТБ при занятиях легкой атлетикой. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Индивидуальный		
2		Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 40 м. бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы	2		Знать: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта			

			обучения двигательным действиям						
3-4		Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Спринтерский бег.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт 40 м. Повторить стартовый разгон . Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <i>Биологические основы бега</i>	3-4	Урок повторения	Знать как контролировать за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Уметь стартовать с низкого старта и быстро пробегать , заданную дистанцию	Индивидуальный		
5		Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на короткие дистанции на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. .Подготовка к сдаче норм ГТО	5	Обобщающего повторения.	Знать технику выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Уметь бег на результат	Мальчики: «5»- 14.2 «4»- 14.5 «3»- 14.8 Девочки: «5»-16,0 «4»-16.5 «3»-17,0		
6-7		Метание гранаты. Прыжок в длину прогнувшись. Специальные прыжковые упражнения. Бег.	История Отечественного спорт. ТБ при выполнении прыжков Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты с разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения на развитие выносливости.	6-7	Обобщающего повторения.	Знать историю Отечественного спорт. Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов и метать мяч на дальность.	Индивидуальный Мал:36-32-28 Дев:26-23-18		
8		Бег на средние дистанции. Футбол: остановка мяча. Прыжки.	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег на длинные дистанции 2000-3000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой. Футбол: остановка мяча грудью. Финты.	8	Контроль	Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать длинные дистанции	Мальчики: 8,30-9,00--9,20. Девочки: 7,30-8,00-9,00		

9		Футбол: ведение мяча, удар по воротам. Спринтерский бег. Прыжки.	Основы законодательства РФ в области физической культуры спорта, туризма, охраны здоровья. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность из различных положений. ОРУ. Бег на выносливость 300м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>История отечественного спорта</i>	9	Контроль	Знать терминологию в футболе. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в футболе Уметь производить удары по воротам	«5»- 0,50сек. «4»- 1,00мин «3»- 1,10 Девочки «5»- 1,00 «4»- 1,10 «3»- 1,1 и больше.		
10		Футбол: групповые действия в защите. Развитие скоростной выносливости.	<i>Правила соревнований по легкой атлетике и правила проведения самостоятельных занятий.</i> Бег 3 км. (юн) 2 км (дев). Развитие выносливости. Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	10	Обобщающего повторения	Знать терминологию в футболе. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в футболе Уметь производить удары по воротам Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать длинные дистанции	«5»-13,30 «4»-14,00 «3»-15,00 «5»-10,00 «4»-11,00 «3»-12,00		
11	Спорт. игры: баскетбол	ТБ на уроках по спортивным играм. Передача мяча различными способами в движении.	Правила поведения и техники безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в баскетбол	15/1	Изучение нового материала.	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
12-13		Правила по б/б. ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со	Итоги выступлений на 30-х Олимпийских играх в Лондоне. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда,	2-3	Повторения.	Знать итоги выступлений на 30-х Олимпийских играх в Лондоне. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча.		

		средней дистанции. Технические приемы и командные действия в б/б.	игровые положения. Сочетание приёмов и остановок, приёмов мяча, ведение и бросков. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в баскетбол						
14-15		Остановка после ведения, вырывание. Выбивание мяча. Командные действия в б/б. учебная игра.	Правила соревнований. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Зонная защита. Учебная игра.	4-5	Повторения.	Знать правила соревнований. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Уметь оценивать технику передвижений и остановок.	Оценка техники передач мяча.		
16-17		Накрывание броска. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование технических и тактических действий в б/б. учебная игра.	Экипировка баскетболиста. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	6-7	Повторения.	Знать экипировку баскетболиста. Уметь оценивать технику сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Индивидуальный		
18-19		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Совершенствование командно-тактических действий в б/б.	Гигиенические требования к форме и обуви занимающихся. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.). Нападение через заслон.	8-9	Урок обобщающего повторения.	Знать гигиенические требования к форме и обуви занимающихся. Уметь выполнять позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.	Индивидуальный		
20-21		Штрафной бросок. Ведение	Терминология в баскетболе. Сочетание приёмов передвижений и	10-11	Урок обобща	Знать терминологию баскетбола.	Оценка техники броска в		

		мяча с сопротивлением. Учебная игра.	остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.		ющего повторения.	Уметь выполнять сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	прыжке		
22-23		Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование технических действий в б/б.	Жесты судьи. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Индивидуальные действия в защите. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	12-13	Урок обобщающего повторения.	Знать жесты судьи. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка правил судейства по баскетболу во время игры		
24-25		Сочетание приемов: ведения, бросок в кольцо. Зонная защита. Развитие координационных качеств.	Первая медицинская помощь при травмах. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением после остановки. Ведение мяча с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.). Нападение против зонной защиты.	14-15	Урок обобщающего повторения.	Знать первую медицинскую помощь при травмах. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска.		
26	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие координационных способностей . ОРУ на	21/1	Изучение нового материала.	Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях гимнастикой. Технику выполнения упражнений.	Индивидуальный		

			<p>гимнастической стенке. Строевые упражнения. Поворот кругом в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юн). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (дев). Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i></p>			Уметь выполнять строевые приемы и элементы на перекладине.			
27-28		<p>Строевые упражнения: перестроение в 2, 4 в колонны. Развитие силовых качеств. Комбинации на перекладине, на брусках.</p>	<p>Олимпийские игры древности и современности. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Строевые упражнения. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук на брусках (юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (дев).</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>	2-3	Повторения.	<p>Знать историю олимпийских игр.</p> <p>Уметь выполнять приемы и элементы на перекладине.</p>	Индивидуальный		
29-30		<p>Основы ритмической гимнастики. Комбинации на перекладине, брусках, бревне. Стойка на плечах (М). равновесие на</p>	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Выполнение строевых упражнений. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь</p>	4-5	Обобщающего повторения	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Уметь выполнять комплексы упражнений на снарядах.</p>	Индивидуальный		

		правой и левой на бревне (Д).	(юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев). Основы ритмической гимнастики.						
31-32		Строевые упражнения: повороты в движении. Ритмика. Комбинации на брусьях, бревне.	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Строевые упражнения. Подъем упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (юн.). Толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев). Ритмическая гимнастика: индивид. подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6-7	Обобщающего повторения	Знать оказание первой помощи при травмах. Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Индивидуальный		
33		Развитие скоростно – силовых качеств. Ритмика.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Выполнение комбинаций на перекладине на результат (юноши); Выполнение комбинаций на брусьях (дев). ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. . Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.	8	Обобщающего повторения	Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Уметь оценивать технику выполнения на перекладине и брусьях.	Оценка за технику выполнения комбинации		

34 – 35		Строевые упражнения: поворот кругом в движении. Опорный прыжок через коня. Комбинации на бревне, на перекладине.	История зарождения гимнастики в России. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Повороты движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину, выс. 115-120 см (юн); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, выс. 110 см (дев) . Гимнастические комбинации на бревне(д),перекладине (м),	9-10	Обобщающего повторения	Знать историю зарождения гимнастики в России. Уметь выполнять строевые упражнения и опорный прыжок.	Индивидуальный		
36 – 37		ОРУ на развитие силы. Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика.	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Повороты движений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину, выс. 115-120 см (юн); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, выс. 110 см (дев). ОРУ на развитие силы. Подготовка к сдаче норм ГТО)	11-12	Обобщающего повторения	Знать самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Уметь выполнять строевые упражнения и опорный прыжок.	Оценка за технику выполнения комбинация на бревне, перекладине.		
38 – 39		Акробатические упражнения. Атлетическая гимнастика (М), аэробика	Самоконтроль при занятиях акробатическими упражнениями. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев) Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки).	13-14	Обобщающего повторения	Знать самоконтроль при занятиях акробатическими упражнениями. Уметь выполнять акробатические элементы	Индивидуальный		
40		Лазание по канату. Аэробика (Д). атлетическая гимнастика (М).	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Атлетическая гимнастика	15	Обобщающего повторения	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов Уметь выполнять акробатические элементы	Индивидуальный		

			(мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног.						
41-42		Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Акробатические упражнения. Элементы самообороны.	Возрастные индивидуальные особенности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок через препятствие на выс. до 90 см. Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Переворот боком; прыжки в глубину, 150-180 см (юн). Комбинации из ранее освоенных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	16-17	Обобщающего повторения	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.	Индивидуальный		
43		Акробатические упражнения. Элементы самообороны.	Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Комбинации из разученных элементов Аэробика: индивид. подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой	18	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Техника выполнения акробатических упражнений на оценку.		
44		Ритмическая гимнастика. Развитие координационных способностей.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей.	19	Обобщающего повторения	Знать возрастные индивидуальные особенности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять акробатические элементы	Девочки «5»- 13; «4»- 11; «3»- 7. Мальчики .		

			Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.				«5- 18 «4» - 13 «3» - 10		
45		Полоса препятствий с элементами акробатики.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны. самостраховки.	20	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики и атлетической гимнастики.		
46		Полоса препятствий Основные средства защиты и самооборона	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны.	21	Обобщающего повторения	Знать гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями. Уметь оценивать технику выполнения комбинаций из 5 элементов	Индивидуальный		
47	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Совершенствование ранее изученных техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременно-одношажный ходы. Спуск в низкой стойке.	24/1	Изучение нового материала	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Уметь Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять попеременный и одновременные лыжные хода	Индивидуальный		

			Развитие быстроты – прохождение отрезков 100-150 метров. Прохождение дистанция 3,0 (дев) ; (мал)5 км.						
48		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный бесшажный ход.	Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. . Оказание помощи при обморожении и травмах Совершенствование ранее изученных техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременно-одношажный ходы. Спуск в низкой стойке. Развитие быстроты – прохождение отрезков 100-150 метров. Прохождение дистанция 3,0 (дев) ; (мал)5 км.	2	Урок обобщающего повторения.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Уметь Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять попеременный и одновременные лыжные хода	Индивидуальный		
49-50		Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок – соответствие- технические характеристики –подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Развитие скоростно-силовые качества прохождение отрезков 150-200 х 3. Прохождение дистанции 3 км (дев); 5 км (мал).	3-4	Урок обобщающего повторения.	Знать технику лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок –соответствие-технические характеристики – подготовка. Уметь выполнять переход с одновременных на попеременные хода	Индивидуальный		
51-52		Правила соревнования по лыжным гонкам: организация соревнований, обязанности судей. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий .	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный четырехшажный и одновременный бесшажный ход.	5-6	Урок обобщающего повторения.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Уметь проходить дистанции в среднем темпе до 5 км.	Индивидуальный		

		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Коньковый ход. Ускорение 150-200х4м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км – м, 4км – д. Горная часть спуски и подъёмы, повороты переступанием.						
53 – 54		Правила соревнования по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты. Спуск и подъем, повороты в переступании.	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный четырехшажный и одновременный бесшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Развитие выносливости дистанция мальчики - 6 км., девочки – 4 км. Горная часть спуски и подъёмы, повороты .переступанием	7-8	Урок обобщающего повторения.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Уметь выполнять спуски и подъемы, повороты переступанием	Индивидуальный		
55		Правила соревнований: старт, финиш, хронометраж, апелляция. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие быстроты: мальчики 3х200м, девочки 3х150 и Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	9	Урок обобщающего повторения.	Знать виды снежного покрова. Смазка лыж. Уметь выполнять коньковый ход. Проходить дистанцию в среднем темпе (м) – 5км, (д) – 3 км.	Оценить технику перехода с одновременных ходов на попеременные		
56-57		Правила соревнований: трассы для лыжных гонок. Одновременный двухшажный ход.	Подбор лыжного инвентаря при покупке. Передвижения на лыжах Переход с одновременных ходов на попеременные на результат. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Ускорение 3х150м – юноши,	10-11	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжный инвентарь при покупке. Уметь оценивать технику перехода с одновременных ходов на попеременный	Индивидуальный		

			девушки 3х100м. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 5 км., девушки – 3км.						
58-59		Подбор лыжной мази. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости.	Требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5км. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Подготовка к сдаче норм ГТО)	12-13	Урок обобщающего повторения.	Знать требования, предъявляемые к занимающимся спортом в зимних условиях. Уметь преодолевать подъемы и препятствия	Индивидуальный		
60		Попеременный двухшажный ход. Спуск и Подъем.	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5 км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъемы, повороты переступанием.	14	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжные мази в соответствии с погодными условиями. технику преодолений и препятствий. Уметь выполнять спуски и подъемы.	Оценить технику попеременного двухшажного ход, одновременного бесшажного ход.		
61		Коньковый ход. Одновременные хода: бесшажный, одношажный, двухшажный.	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными условиями. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	15	Урок обобщающего повторения.	Знать как подобрать лыжные мази в соответствии с погодными условиями. технику преодолений и препятствий. Уметь выполнять спуски и подъемы.	Оценить технику конькового хода.		

			Коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши - 6 км., девушки – 5 км. Развитие скоростной выносливости мальчики – 5х150м, девочки – 4х100м. Спуски и подъемы, повороты переступанием.						
62-63		Правила соревнований: зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров. Горная часть. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Паралимпийское движение. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5км. Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация	16-17	Урок обобщающего повторения.	Знать паралимпийское движение. Уметь подбирать лыжные мази в соответствии с погодными условиями. Прохождение дистанции в среднем темпе мальчики – 6км., девочки – 5км	Индивидуальный		
64-65		Повороты упором переступанием. Коньковый ход. Развитие выносливости.	Правила проведения самостоятельных занятий. Преодоление подъемов и препятствий на результат.. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости юноши 4х350м, девушки – 4х250м. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-3км.	18-19	Урок обобщающего повторения	Знать правила проведения самостоятельных занятий. Уметь преодолевать подъемы и препятствия на результат. Оценивать технику преодоления подъемов и препятствий.	Оценить дистанцию 5 км на время (м).		
66-67		Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Попеременные и одновременные хода.	Правила проведения самостоятельных занятий. Преодоление подъемов и препятствий на результат.. Переход одновременных ходов на попеременные хода. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости юноши 4х350м, девушки – 4х250м. Прохождение дистанции в среднем темпе 4-3км.	20-21	Урок обобщающего повторения.	Знать правила проведения самостоятельных занятий. Уметь преодолевать подъемы и препятствия на результат. Оценивать технику преодоления подъемов и препятствий.	Оценить технику перехода с хода на ход		

68		Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости.	Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Ускорение юноши 5х50м., девушки 4х50м. Равномерное прохождение дистанции 7-5км.	22	Урок обобщающего повторения	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на результат			
69		Горная часть: спуск, подъём, торможения, повороты.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть. Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	23	Урок обобщающего повторения.	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на результат	Оценить дистанцию 5 и 3км.		
70		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	24	Урок обобщающего повторения	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь проходить дистанции на результат	Оценить технику передвижения на лыжах.		
71	Элементы единоборств	Т.Б. поведения во время занятий. Стойки и передвижения в стойке.	Правила поведения и техника безопасности на уроках единоборства. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость» Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.	9/1	Изучение нового материала.	Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Индивидуальный		

72-73		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	Прикладная физическая культура. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость» Уметь выполнять стойки и передвижения. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой.	2-3	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках единоборства Уметь выполнять стойки и передвижения. Повторение ЗУН	Индивидуальный Оценить стойки и передвижения в стойке.		
74-75		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Прикладная физическая культура. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра «Борьба всадников». Уметь выполнять выгодное положение. Приемы самостраховки. Кувырок вперед с перекатом по руке и	4-5	Комбинированный	Знать правила соревнований по одному из видов единоборств. Уметь выполнять выгодные положения	Оценить захваты рук и туловища, освобождение от захватов.		
76-77		Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	Прикладная физическая культура. . Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подвижные игры: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	6-7	Комбинированный	Знать влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую помощь при травмах	Оценить приёмы борьбы за выгодное положение.		
78-79		Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и	8-9	Комбинированный	Знать влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Уметь выполнять стойки и передвижения, оказывать первую	Индивидуальный		

			передвижения, оказывать первую помощь при травмах Уметь занимать выгодное положение. Приемы борьбы лежа и стоя. Перекат по спине из положения сидя.			помощь при травмах			
80	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств..	4/1	Урок изучения нового материала.	Знать: комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность.	Индивидуальный		
81		Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	2	Урок обобщающего повторения	Знать: оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, метать на дальность мяч	Индивидуальный		
82		. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	3	Обобщающего повторения.	Знать: оздоровительное значение легкой атлетикой на организм занимающихся. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, выполнять метание мяча на дальность.	Оценить технику прыжка в высоту.		
83		Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Специальные беговые упражнения:	4	Обобщающего повторения.	Знать: оздоровительное значение легкой атлетикой на организм занимающихся. Уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега, выполнять	Девочки: «5» - 115см; «4» - 110см;		

		«перешагивание» с 9-11 шагов разбега.	семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.			метание мяча на дальность.	«3» - 105см. Мальчики : «5» - 130см «4» - 120см «3» - 115см.		
84	Спортивные игры: волейбол.	Инструктаж по Т.Б. при занятии волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Правила поведения и Т.Б. на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Комбинации из передвижений игрока. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	11/1	Изучение нового материала.	Знать Т.Б. на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Индивидуальный		
85		Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Терминология волейбола. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Стойка и перемещения игрока Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	Обобщающего повторения.	Знать терминологию волейбола. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
86		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в	3	Обобщающего повторения.	Знать официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками.		

			нападении через 3 –ю зону. Развитие координационных способностей.						
87		Прямой нападающий удар через сетку. Официальные волейбольные правила. Жесты судей.	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Игровой формат, игровые действия. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3 – ю зону. Развитие координационных способностей.	4	Обобщающего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценить технику передачи мяча снизу двумя руками.		
88-89		Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Нападение через 3-ю зону	Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5-6	Обобщающего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценить технику передачи мяча снизу двумя руками.		
90		Официальные волейбольные правила. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача	Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7	Обобщающего повторения.	Знать правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, кол-во игроков, поведение игроков в нападении и защите). Уметь оценивать технику передач мяча сверху двумя руками.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи мяча.		
91		Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки.	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием	8	Обобщающего повторения.	Знать технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		

			мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
92		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Официальные волейбольные правила. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	9	Обобщающего повторения.	Знать технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		
93		Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Жесты судьи. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	10	Обобщающего повторения.	Знать жесты судьи. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу в группе.	Индивидуальный		
94-		Нижняя прямая, верхняя прямая подачи Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Первая медицинская помощь при игре волейбол. Развитие координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Современные оздоровительные системы физического воспитания, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание	11	Обобщающего повторения.	Знать первую медицинскую помощь при игре волейбол Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный		

			репродуктивной функции.						
95	Легкая атлетика	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Официальные футбольные правила. Бег с изменением направления.	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетике. <i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол,. Русская игра «Лапта».	8/1	Изучение нового материала.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Бег с изменением направления. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол,. Русская игра «Лапта».	Индивидуальный		
96		Старт из различного положения. Остановка мяча ногой и грудью.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 40-50 м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Совершенствование к технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	2	Урок обобщающего повторения.	Знать двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Уметь бегать с ускорением 70-80 м. Финишировать.	Индивидуальный		
97		Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. . Метание гранаты.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Совершенствование технических	3	Обобщающего повторения.	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Игра головой,	«5»- 36м м; «4»- 32м «3»-28м. Девочки «5»- 26м «4»- 23м «3»- 18м		

		футбол,	приемов и командно-тактических действий в футболе. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.			использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.			
98		Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта.	Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. Совершенство технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе	4	Повторения.	Знать техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Уметь Мальчики: 14,2 - «5»; 14,5-«4»; 15,0-«3». Девочки: 16,0 -«5»; 16,5 - «4»; 17,0 - «3»	Мальчики: «5»- 14.2 «4»- 14.5 «3»- 15.0 Девочки: «5»-16,0 «4»-16.5 «3»-17,0		
99		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс по пересечённой местности. Сдача нормативов	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Простейшие приемы самомассажа. Бег на длинные дистанции 2000- (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости . Сдача нормативов	5	Урок обобщающего повторения.	Знать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Уметь пробегать Мальчики: 8,30-9,00--9,20. Девочки: 7,30-8,00-9,00	Индивидуальный Мальчики: 8,30-9,00--9,20. Девочки: 7,30-8,00-9,00		
100		Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий, туризм	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу	6	Урок обобщающего повторения.	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь Бегать на средние дистанции	Индивидуальный		
101		Кросс по пересеченной местности. Русская игра	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности Русская игра	7	Урок обобщающего повторения.	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь Бегать на средние	«5»- 15.00 «4»- 16.00 «3»- 17.00 Девочки		

		«Лапта».	«Лапта». Развитие выносливости. Бег 3000м (ю);, 2000м. (д). Подготовка к соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.		ния.	дистанции	«5»- 10,10; «4»- 11.40 «3» -12.00		
102		Доврачебная помощь при травмах. Самоконтроль при занятии бегом. Русская игра «Лапта». Плавание.	Президент МОК в настоящее время. Где находится штаб-квартира МОК? Бег в равномерном темпе 20 мин. Бег на длинные дистанции 3000 м (юн) и 2000 м (дев) на результат Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. . Дозировка нагрузки при занятии бегом. Доврачебная помощь при травмах. <i>Правила купания в незнакомых водоёмах.</i> <i>Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.</i>	8	Повторе-ния	Знать Президента МОК в настоящее время. Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Индивидуальный		

Приложение №2

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных

способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся учащийся имеет глубокое понимание сущности материала; логически использует знания в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.		к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	
--	--	---	--

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно,	Более половины Видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	
---	--	---	--

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	10	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м.с	10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	10	180	195-210	230	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	10	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	10	4	8-9	11	6	13-15	18

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	11	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м.с.	11	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4

3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	11	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	11	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	11	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	11	5	9-10	12	6	13-15	18

Требования к уровню подготовки выпускников полной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	9.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	4.30
	Кроссовый бег на 3000м. мин.с.	13мин.50с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	10мин.00с.

