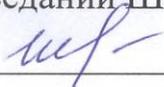
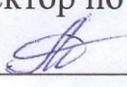


РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО



Малова И.И.  
протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
директор по УВР



Краузе Л.С.  
протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ АСОШ  
№ 1



Дергачева Т.Н.  
протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

10-11 классы

Разработана: Решетовым А.И.

учителем физической культуры

Андреаполь

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 класса

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки

выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и

компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

### **Распределение программного материала по физической культуре в 10-11 классе по четвертям:**

I четверть – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки № 12 - 27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66,69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 87 - баскетбол, уроки № 88-92 - – волейбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика.

### **Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
10	2	2	2	1	7

**Тестирование** проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

## **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

### **Обучающиеся 10-11 класса должны**

#### **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

#### I. 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 учащийся	За тот же ответ, если в нём	За ответ, в котором отсутствует логическая	За не понимание

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	и незнание материала программы
---	---	--	--------------------------------

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, 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, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

## IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует	Исходный показатель соответствует	Учащийся не выполняет государствен-

предусмотренному обязательным минимумом подготовки 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	среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	ный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.			Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.

				бега. Измерение результатов.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения			Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.			Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.			Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование –			Закрепление техники прыжка в длину способом	Развитие скоростно-силовых качеств.

	подтягивание.			«прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.	качеств. Биохимические основы прыжков.
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения			Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м			Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.
10	Техника метания гранаты.			Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
11	Метание гранаты на дальность.			Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.			Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных

					способностей. Инструктаж по ТБ.
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...			Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.

17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.			Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.			Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.			Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.			Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя

					прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.			Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.			Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.			Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.	
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.			Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
28	ИОТ при			Повторить правила	Повороты в

	проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.			поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).			Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).			Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).			Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).			Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног

					вис углом (д.).
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).			Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.
34	Строевые приемы. Висы и упоры.			Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.			Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).			Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).			Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.			Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках			Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на

	(ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.			Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.
40	Совершенствование акробатических упражнений.			Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).			Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.			Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами.

					Опорный прыжок через коня.
44	Техника опорного прыжка через коня.			Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.			Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.			Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.
47	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.			Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной

					ногой.
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.			Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.			Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.
51	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.			Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).
52	Техника одновременного			Разучить технику одновременного	Техника одновременного

	одношажного хода (стартовый вариант).			одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		53	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).			Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.			Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.			Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника

					одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.
58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.			Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).			Разучить тактику быстрого прорыва (3 x 2). . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие

					скоростных качеств.
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.			Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).			Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.
64	Преодоление подъемов и препятствий.			Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.

66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.			Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.
67	Техника конькового хода.			Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.
70	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.			Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.			Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней	Совершенствование передвижений и остановок игрока.

	Зонная защита (2 x 3).			дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.			Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости.
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.			Принять задолженности по дистанциям.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 x 2).	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).			Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).
77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)			Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2).	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок

					мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств.
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.			Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств.
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.			Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.			Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).			Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с			Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с

	сопротивлением после ловли мяча.			сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.			Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.			Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.			Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
86	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.			Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.
87	Оценка техники			Оценка техники	Бросок мяча в

	штрафного броска. Двухсторонняя игра.			штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.
88	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.			Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.			Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.			Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
92	Верхняя прямая подача, прием подачи.			Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.

	Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.			Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.			Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.			Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.			Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
97	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.

				Развитие скоростно-силовых качеств.	Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.			Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
99	Бег 100 м с низкого старта на результат.			Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.			Совершенство-вать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.
101	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.			Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
102	Метание гранаты на дальность.			Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

## Календарно-тематическое планирование для 11 класса.

№ урока	Раздел и тема урока	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Тип и форма урока.
1	<u>Л./А.</u> Техника безопасности на уроках физической культуры. Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК).	Т. Б. на уроках физкультуры. Техника бега на короткие дистанции.	1	Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление. <b><u>Развитие физической культуры и спорта в РА.</u></b>
2	<u>Л./А.</u> Понятие о физической культуре личности. Контроль техники бега на 60 м. (НРК).	Техника бега на 60 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Презентация. Закрепление и обобщение. <b><u>Олимпийские призёры и чемпион РА.</u></b>
3	<u>Л./А.</u> Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний. Контроль техники бега на 100 м. (НРК).	Техника бега на 100 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение. <b><u>Олимпийские призёры и чемпион РА.</u></b>
4	<u>Л./А.</u> Правила Т. Б. и предупреждение травматизма на физкультуре. Техника метания гранаты с разбега	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и первичное закрепление
5	<u>Л./А.</u> Основные формы и виды упражнений. Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие. (НРК).	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Захватить противника.</u></b>
6	<u>Л./А.</u> Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Контроль техники метания гранаты с полного разбега. (НРК).	Техника метания гранаты.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение. <b><u>Захватить противника.</u></b>
7	<u>Л./А.</u> Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Контроль техники и тактики бега на 1000 м. (НРК).	Техника бега на 1000 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение. <b><u>Закрытые глаза.</u></b>
8	<u>Л./А.</u> Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Техника толкания ядра. (НРК).	Техника толкания ядра.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Метание камня.</u></b>
9	<u>Л./А.</u> Основы организации двигательного режима. Совершенствование техники толкания ядра. (НРК).	Техника толкания ядра.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Метание камня.</u></b>
10	<u>Л./А.</u> Организация и	Техника толкания ядра.	1	<b>Контрольный.</b>

	проведение спортивно-массовых мероприятий. Контроль техники толкания ядра. (НРК).			Комбинированный. Закрепление и обобщение. <b><u>Метание камня.</u></b>
11	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники передвижений. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
12	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
13	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
14	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники защитных действий. Правила соревнований.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
15	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
16	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактики игры. Контрольное тестирование по футболу.	Удары по воротам. Ведение мяча.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 600 м. (НРК).	Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег по кругу 600 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Закрытые глаза.</u></b>
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 800 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 800 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Закрытые глаза.</u></b>
19	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 1000 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Изучение и обобщение. <b><u>Метание камня.</u></b>
20	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1200 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 1200 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Метание камня.</u></b>
21	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1400 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1400 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Метание камня.</u></b>
22	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1600 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1600 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Слепой медведь.</u></b>
23	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1800 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1800 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Слепой медведь.</u></b>
24	<u>Кроссовая подготовка.</u>	Кроссовый бег по кругу	1	<b>Контрольный.</b>

	Контроль техники и тактики кроссового бега на 2000 м. (НРК).	2000 м.		Комбинированный. Изучение и обобщение. <b>Слепой медведь.</b>
25	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 2300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b>Ягнёнок.</b>
26	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 2600 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2600 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b>Ягнёнок.</b>
27	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3000 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Изучение и обобщение. <b>Прыжок лягушки.</b>
28	<u>Баскетбол.</u> Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач.	Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
29	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
30	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование. Техника и тактика защитных действий. Правила соревнований.	Штрафные броски. Передача и ловля мяча.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление.
31	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики выполнения стандартов. Защитные действия.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
32 33	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.
34 35	<u>Баскетбол.</u> Технические и тактические действия в игре по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	Комбинированный. Изучение и первичное закрепление.
36	<u>Баскетбол.</u> Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам.	Штрафные броски по кольцу. Ведение «два шага».	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
37	<u>Волейбол.</u> Правила техники безопасности на	Технические приемы и тактические	1	Комбинированный. Изучение и

	занятиях по волейболу. Техника приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	действия в волейболе.		закрепление.
38	<u>Волейбол.</u> Техника приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
39	<u>Волейбол.</u> Техника приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
40	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
41	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
42	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники выполнения прямых подач.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища.	Подачи мяча по зонам.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
46	<u>Гимнастика.</u> Телосложение, характеристика его основных типов. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
47	<u>Гимнастика.</u> Способы регулирования массы тела. Совершенствование техники опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
48	<u>Гимнастика.</u> Вредные привычки и их профилактика средствами физкультуры Контроль техники опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.

49	<u>Гимнастика.</u> Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры на перекладине.	Строевые и акробатические упражнения.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
50	<u>Гимнастика.</u> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
51	<u>Гимнастика.</u> Подъём разгибом в сед ноги врозь. Контрольное тестирование по ОФП.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
52	<u>Гимнастика.</u> Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. Комбинации из изученных элементов.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
53	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов на брусьях.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
54	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций на брусьях.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
55	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.) (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b>Всадник.</b>
56	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	<b>Контрольный.</b> Изучение и закрепление. <b>Закрытые глаза.</b>
57	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b>Слепой медведь.</b>
58	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Изучение и закрепление.

				<b>Захватить флаг.</b>
59	<u>Баскетбол.</u> Т.Б. на занятиях по баскетболу. Способы перемещений в баскетболе. Передача и ловля мяча одной рукой.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
60	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Ведение мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
61	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
62	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Игра по правилам.	Штрафные броски, передачи по парам в движении, «два шага».	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Изучение и закрепление.
63	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики защитных действий. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
64	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики действий в нападении. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
65 66	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры по правилам. Судейская практика.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.
67	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Судейская практика.	Штрафные броски, передачи мяча на время, комплексный тест.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
68	<u>Л./А.</u> Т. Б. на занятиях по Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
69	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК).	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Изучение и обобщение. <b>Захватить флаг.</b>
70	<u>Волейбол.</u> Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
71	<u>Волейбол.</u> Совершенствование	Технические приемы и тактические	1	Комбинированный. Изучение и

	техники подачи. Учебная игра.	действия в волейболе.		закрепление.
72	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
73	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	Передачи мяча по парам. Подачи мяча по зонам.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
74	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры в нападении. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
75	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры в защите. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
76	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий. Правила соревнований по волейболу.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
77	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики, групповых и командных действий.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
78	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	Передачи мяча по парам. Подачи мяча по зонам.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
79	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники бокового переворота. Правила проведения самостоятельных занятий.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
80	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения бокового переворота. Утренняя гимнастика. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Обобщение и закрепление. <b>Закрытые глаза.</b>
81	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование координационных способностей. Комбинации из изученных элементов акробатики.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
82	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая и атлетическая гимнастика. (НРК).	Техника выполнения комплексов упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление
83	<u>Гимнастика.</u> Контрольное тестирование по координационным	Прыжки с места на точку. Упражнения на гимнастическом	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Обобщение и

	способностям. (НРК).	бревне.		закрепление. <b><u>Захватить флаг.</u></b>
84	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по кругу 2000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 2000 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Журавли-журавушки.</u></b>
85	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Журавли-журавушки.</u></b>
86	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 2500 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 2500 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Обобщение и закрепление. <b><u>Скачки.</u></b>
87	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2800 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Скачки.</u></b>
88	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 3000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3000 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Обобщение и закрепление. <b><u>Сильные ноги.</u></b>
89	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 3300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 3300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <b><u>Сильные ноги.</u></b>
90	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 3500 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3500 м.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Обобщение и закрепление. <b><u>Сильные ноги.</u></b>
91	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
92	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъёма. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
93	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
94	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу головой. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
95	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Игра по правилам. Судейская практика.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.

96	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам. Судейская практика.	Удары по воротам. Ведение мяча.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
97	<u>Л./А.</u> Т. Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль техники бега на 100 м. Роликовые коньки.	Техника спринтерского бега.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
98	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты. Роликовые коньки.	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.
99	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания гранаты. Оздоровительный бег.	Техника метания гранаты.	1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
100 101	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники толкания ядра. Дартс.	Техника толкания ядра.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.
102	<u>Л./А.</u> Контроль техники толкания ядра. Аэробики.		1	<b>Контрольный.</b> Комбинированный. Закрепление и обобщение.
<b>ВСЕГО</b>			<b>102</b>	