


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Урюмская средняя общеобразовательная школа»  
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Педагогическом совете школы Протокол № 1 от 15.08.2023 г</p>	<p>«Согласовано» Зам директора по УР МБОУ «Урюмская СОШ» 15.08.2023 г</p>	<p>«Утверждаю» И.О директор МБОУ «Урюмская СОШ»  Приткова Г.Н Приказ № 82 от 15.08.2023 г</p>
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 11 классов

2023-2024 учебный год

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по физической культуре

### 11 класс

Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа.

10-11 классы. М.: Просвещение, 2020. Предметная линия учебников: В.И.Лях, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение 2018 (базовый уровень).

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
4. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
5. Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
6. Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск.
8. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Порядок разработки и структура программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей про-

грамме учебного предмета. Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре В. И. Ляха (10-11 классы). Издательство "Просвещение", 2020г).

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа предназначена для учащихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной. Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы и специальной медицинской проводятся интегрировано с основной группой в соответствии с учебными программами при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестации учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является практические тест.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
  - достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
  - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
  - формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
  - приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
  - формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
- ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 часов.

##### *Распределение учебных часов по классам*

Классы	едельное распределение учебных часов	личество учебных недель	личество часов по годам обучения
11 класс	3 часа	34 недель	102 часов

#### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и

осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

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

способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность учащихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные

УУД:

Выпускник научится:

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

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

---

## ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ



**Оценка успеваемости** складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей и на выполнение учебных нормативов.

Учащиеся 10-11 классов оцениваются по пятибалльной системе оценивания.

**Формы контроля:**

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

**Критерии оценивания по физической культуре**

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

**2. Для практических занятий владения техникой определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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 назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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 сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**3. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	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 назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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 сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнений.

**Грубые ошибки** - это такие, которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метании, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, см, метры и т.д.

### Контрольные нормативы по физической культуре для 11 класса

( девушки )

№ п/п	Контрольные упражнения	девушки		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.0	5.2	5.6
2	Бег 60м.	9.4	10.0	10.5
3	Бег 100 м.	16.0	16.5	17.0
4	Челночный бег 3x10м.	7.6	8.0	8.6
5	Бег 500 м.	2.05	2.10	2.15
6	Бег 800 м.	3.00	3.10	3.20
7	Бег 1000 м.	4.10	4.40	5.20
8	Бег 1500 м.	6.20	7.00	8.00
9	Бег 2000 м.	10.00	11.30	12.20
10	Метание гранаты на дальность , 500гр.	23	18	12

11	Подтягивание на низкой перекладине	19	13	11
12	Бег в течение 6 мин.( круг)	20.5	18	16
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	25	20	15
		27	23	20
		40	35	30
14	Прыжок в длину с места	190	185	175
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	132	127
16	Наклон из положения стоя	16	9	7
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	9

### Контрольные нормативы по физической культуре для 11 класса

( юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	юноши		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	4.5	5.0	5.1
2	Бег 60м.	8.4	9.2	10.0
3	Бег 100 м.	14.2	14.5	15.0
4	Челночный бег 3x10м. 10x10м.	7.4 27	7.8 28	8.2 30
5	Бег 500 м.	1.40	2.00	2.15

6	Бег 800 м.	2.37	2.47	3.00
7	Бег 1000 м.	3.30	3.40	3.55
8	Бег 1500 м.	6.00	6.10	6.30
9	Бег 3000 м.	13.00	15.00	16.30
10	Метание гранаты на дальность , 700гр.	38	32	26
11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8
12	Подъем переворотом	4	3	2
	Подъем силой на перекладине	4	3	2
13	Удержание ног в положении угла, с	8	5	4
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	7
15	Бег в течение 6 мин.	23	21	18
16	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз)	26	22	20
	-за 30сек.	30	28	26
	- за 1 мин.	45	40	35
17	Прыжок в длину с места	220	210	200
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	127	122
19	Наклон из положения стоя	13	8	6
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	24

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<b>Учебно-методическое обеспечение</b>		
	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение», 2018г)	2
<b>Материально-техническое оснащение</b>		
	Стенка гимнастическая	12
	Козел гимнастический	1
	Перекладины навесные	4
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая	5
	Маты гимнастические	25
	Мячи набивные	3
	Малые мячи	10
	Скакалки	25

Гимнастические палки	5
Обруч гимнастический	10
Секундомер	1
Рулетка измерительная (5м, 10м)	1
Эстафетные палочки	4
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	5
Мячи баскетбольные	30
Сетка для переноса и хранения мячей	1
Манежки (жилетки)	10
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	20
Ворота для мини-футбола	2
Насос для накачивания мячей	2
Аптечка медицинская	1
Спортивный зал игровой	1

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 класс

**11 класс**

Учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;



- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; □ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
Учащийся получит возможность научиться:
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ «Физическая культура» 11 класс

##### ***Требования к уровню подготовки выпускников***

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздорови-

- тельно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. **ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов), и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

## Содержание программы « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 класс

*Основы знаний.*

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*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 трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*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 коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*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.

*Физическое совершенствование 102*

Теоретический курс (5 часов)

1. Теория основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела
3. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

4. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях
5. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах

#### Легкая атлетика (22 часов)

Совершенствовать технику низкого старта, эстафетного бега. Бег 30м, 100 метров, 3000 м, 1000м, 6-ти минутный бег, челночный бег 3×10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500-700гр с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 12-15м. Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные).

#### Спортивные игры (38)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя сверху, прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из зоны 2-4, 1-5. Прием мяча с последующим падением на спину. Позиционное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия. Развитие двигательных качеств координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков; передачи мяча в поступательном движении, передачи в тройках, ведения мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, бросок со средней линии. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3.

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведения с активным сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча. Позиционное нападение, командно тактические действия. Игра по упрощённым правилам.

#### Лыжная подготовка (17 часов)

Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход, переход схода на ход, спуски торможением, подъем «елочкой», прохождение дистанции до 8км, элементы тактики лыжных ходов, преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование ранее изученных ходов.

#### Бадминтон 4 часа

Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.

Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Плавание(3ч) Способы плавания: Брасс, на спине, на боку. плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонувшего. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях плаванием. ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в движении, повороты кругом в движении. перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах: вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъём переворотом. Подъём в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину, высота 120 – 125 см). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину. Лазание по канату на скорость, в два приёма. ОРУ с предметами. Д-Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; Комбинация из ранее изученных элементов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	№ урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся виды учебной деятельности.	Планируемые результаты освоения материала.	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт



Легкая атлетика (12 часов)

Инструктаж технике безопасности Эстафетный бег, бег на короткие дистанции	1	Вводный	1. Инструктаж технике безопасности 2. Теория основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Знать инструкции по технике безопасности	Текущий		
Совершенствовать технику низкого старта. Тест бега 30 метров с высокого старта	2	Учётный	1. Совершенствовать технику низкого старта, стартовый разгон. 2. Тест бег 30 метров с высокого старта 3. Разучить технику эстафетного бега. 4. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Итоговый		
Совершенствовать технику низкого старта. Эстафетный бег	3	Учётный	1. Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона, финиширование. 2. Разучить технику эстафетного бега. 3. Тест прыжок в длину с места 3. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять низкий старт. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим нагрузки.	Итоговый		
Совершенствовать технику эстафетного бега. Тест подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	4	Учётный	1. Совершенствовать технику эстафетного бега. 2. Тест подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств Уметь выполнять подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	Итоговый		

				ща.			
Развитие двигательных качеств, выносливость.	5	Совершенствование	1. Бег 100 метров с низкого старта 2. Развитие двигательных качеств, выносливость.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий		
Совершенствовать технику эстафетного бега. Тест бега на 1000м	6	Учётный	1. Бег на результат 1000 метров (мин). 2. Совершенствовать технику эстафетного бега. 3. Развитие выносливости	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Итоговый		
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	7	Комбинированный	1. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Развитие выносливости.	Уметь выполнять стопорящее движение толчковой ногой, перенос параллельных ног. Выбирать индивидуальный режим нагрузки	Текущий		
Тест челночный бег 4 x 9 метров. Закрепление техники эстафетного бега	8	Учётный	1. Тест челночный бег 4x9 метров. 2. Закрепление техники эстафетного бега.	Уметь выполнять челночный бег 4x9 метров	Итоговый		
Закрепить технику прыжка в высоту. Тест прыжков через скакалку.	9	Учётный	1. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов. 2. Тест прыжки через скакалку 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, выполнять прыжки через скакалку	Итоговый		
Зачет техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	10	Учётный	1. Зачет техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Бег в равномерном темпе. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 9-11 беговых шагов	Итоговый		
Разучивание техники метания	11	Изучение нового ма-	1. Совершенствовать технику метания гранаты с 4 бросковых шагов (держание гранаты	Уметь метать гранату с 4 бросковых ша-	Текущий		

гранаты с 4-5 бросковых шагов		териала	ты, отведение на два шага) 2. Бег в равномерном темпе. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	гов (держание гранаты, отведение на два шага)			
Закрепление техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов. Зачёт бега на 100м.	12	Учётный	1. Закрепить технику метания гранаты с четырёх бросковых шагов (отведение гранаты на четыре шага) 2. Зачёт бега на 100м. 3. Биохимические основы метания	Уметь метать гранату на дальность с разбега. Выбирать индивидуальный режим нагрузки.	Итоговый		
Бадминтон 4 часа							
Технико-тактические действия в нападении.	13		Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».	Текущий		
Тактика одиночной игры.	14		Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. · Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрировать перемещения игро-	Текущий		

				ков на площадке.			
Тактика парной игры.	15		Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии	Текущий		
Парная игра. Правила парной игры.	16		Учебная игра. Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь участвовать в соревнованиях по бадминтону	Зачёт		
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							

Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Теоретический материал по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».	17	Изучение нового материала	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.</li> <li>2. Теоретический материал по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».</li> </ol>	Знать инструкции по технике безопасности на уроках баскетбола. Владеть информацией по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».	Текущий		
Совершенствование броска в движении после ведения	18	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов.</li> <li>2. Совершенствование бросков в движении после ведения</li> <li>3. Совершенствовать ловли и передачи мяча на месте и в движении.</li> <li>4. Быстрый прорыв.</li> <li>5. Учебная игра баскетбол</li> </ol>	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий		
Совершенствовать передачи мяча в поступательном движении.	19	Комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передачи мяча в поступательном движении.</li> <li>2. Совершенствовать технику броска в движении после передачи.</li> <li>3. Разучить технику броска одной от плеча со средней дистанции.</li> <li>4. Учебная игра баскетбол.</li> <li>5. Судейство, правила игры</li> </ol>	<p>Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении.</p> <p>Выполнять правила игры.</p>	Текущий		

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение.	20	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание передвижений, остановок, ведения с сопротивлением защитника.</li> <li>2. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков.</li> <li>3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.</li> <li>4. Игра «Зонная защита»</li> </ol>	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Бросок со средней дистанции. Ведение.	21	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание передвижений, остановок, ведения с сопротивлением защитника.</li> <li>2. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков.</li> <li>3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.</li> <li>4. Игра «Зонная защита»</li> <li>5. Судейство.</li> </ol>	<p>Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении.</p> <p>Выполнять правила игры.</p>	Текущий		
Бросок со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите.	22	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча различными способами в движении.</li> <li>2. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.</li> <li>3. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</li> <li>4. Игра «Зонная защита»</li> </ol>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p> <p>Выполнять правила игры.</p>	Текущий		

Зачёт броска в движении.	23	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча с сопротивлением.</li> <li>2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.</li> <li>3. Зачёт броска в движении.</li> <li>4. Игра «Зонная защита»</li> </ol>	Уметь выполнять бросок в движении, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Итоговый		
Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. «Малая восьмёрка»	24	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков.</li> <li>2. Бросок в прыжке со средней дистанции.</li> <li>3. «Малая восьмёрка».</li> <li>4. Игра «Быстрый прорыв»</li> </ol>	Уметь выполнять бросок в прыжке со средней дистанции, выполнять учебную комбинацию «Малая восьмёрка»	Текущий		
Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Бросок в прыжке со средней дистанции.	25	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику «Малая восьмёрка»</li> <li>2. Совершенствовать сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков.</li> <li>3. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).</li> <li>4. Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции.</li> <li>5. Учебная игра баскетбол.</li> </ol>	Уметь сочетания приёмов ловли, передач, ведения, бросков. Демонстрировать взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	Текущий		
Совершенствовать броски в движении. Индивидуальные действия в защите.	26	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание приёмов, передач, ведения, бросков.</li> <li>2. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</li> <li>3. Учебная игра «Позиционное нападение»</li> </ol>	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите.	Текущий		

Совершенствовать броски в движении. Индивидуальные действия в защите.	27	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сочетание приёмов, передач, ведения, бросков.</li> <li>2. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</li> <li>3. Учебная игра «Позиционное нападение»</li> </ol>	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении.	Текущий		
Тактические действия «Позиционное нападение»	28	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением</li> <li>2. Ведение мяча с сопротивлением</li> <li>3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением</li> <li>4. Индивидуальные действия в защите</li> <li>5. Учебная игра «Позиционное нападение»</li> </ol>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Выполнять броски в движении Моделировать технику игры	Текущий		
Тактические действия «Нападение через заслон»	29	Совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передвижений и остановок игрока.</li> <li>2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением</li> <li>3. Броски мяча с точек.</li> <li>4. Сочетание приёмов: ведение, бросок</li> <li>5. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)</li> <li>6. Учебная игра «Нападение через заслон»</li> </ol>	Уметь выполнять тактические действия «Нападение через заслон»	Текущий		
Тактические действия в нападении и защите.	30	Совершенствование ЗУН	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением</li> <li>2. Ведение мяча с сопротивлением</li> <li>3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением</li> <li>4. Сочетание приёмов: ведение, бросок</li> <li>5. Учебная игра «Нападение через заслон»</li> </ol>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Использовать тактические действия	Текущий		
Тактические	31	Совершен-	1. Передачи мяча различными способами в	Уметь выполнять в	Текущий		



действия «Нападение против зонной защиты»		ствование	движении с сопротивлением 2. Броски мяча с точек. 3. Сочетание приёмов: ведение, бросок 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) 5. Учебная игра «Нападение против зонной защиты»	игре или игровой ситуации тактику игры			
Штрафной бросок	32	Совершенство	1. Сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения, бросков. 2. Штрафной бросок 3. Учебная игра «Нападение против зонной защиты» 4. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий		
Тактические действия в нападении «Быстрый прорыв»	33	Совершенство ЗУН	1. Ведение мяча с сопротивлением 2. Сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения, бросков. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением 4. Учебная игра «Быстрый прорыв»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрировать правильное выполнение упражнений	Текущий		
Спортивные игры. Волейбол.(17 часов)							

Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	34	Вводный	1. Инструктаж технике безопасности на уроках волейбола. 2. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Знать инструкции по технике безопасности на уроках волейбола. Владеть информацией по теме «Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта»	Текущий		
Перемещения и приемы мяча	35	Совершенствование ЗУН	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствовать прием, передачу мяча двумя руками сверху. 3. Совершенствовать технику приема мяча снизу. 4. Учебная игра волейбол 5. Развитие координационных способностей	Уметь передачи мяча Использовать изученные элементы Демонстрировать правильное выполнение упражнений	Текущий		
Передачи мяча, подачи, нападающий удар	36	Совершенствование ЗУН	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствовать верхнюю передачу мяча в прыжке 3. Совершенствовать приём мяча двумя руками снизу после подачи. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Техника приёма и передач мяча.	37	Совершенствование ЗУН	1. Комбинация из передвижений игрока. 2. Передача над собой, передача партнёру. 3. Совершенствовать верхнюю передачу мяча в тройках. 4. Верхняя прямая подача. 5. Учебная игра.	Уметь технически правильно владеть мячом	Текущий		
Техника прямого	38	Совершен-	1. Совершенствовать передачу мяча двумя	Уметь выполнять	Текущий		

нападающего удара.		ствование ЗУН	сверху, двумя снизу. 2. Совершенствовать технику прямого нападающего удар через сетку 3. Совершенствовать технику прямой верхней подачи. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	нападающий удар.			
Зачет техники верхней передачи мяча в тройках	39	Учётный	1. Комбинация из передвижений игрока. 2. Зачет техники верхней передачи мяча в тройках 3. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи. 4. Закрепить технику прямого нападающего удар через сетку 5. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в тройках	Итоговый		
Техника одиночного блокирования	40	Изучение нового материала	1. Совершенствование передачи над собой 2. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи 3. Разучить технику одиночного блокирования 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять одиночное блокирование Взаимодействовать с игроками	Текущий		
Техника защитных действий.	41	Совершенствование ЗУН	1. Варианты техники приёма и передач мяча. 2. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи. 3. Совершенствовать технику одиночного блокирования (страховка). 4. Прямой нападающий удар. 5. Учебная игра	Уметь выполнять страховку при блокировании.	Текущий		
Зачет техники приема мяча двумя руками после подачи	42	Учётный	1. Совершенствование техники приёма и передач мяча 2. Закрепить технику одиночного блокирования. 3. Зачет техники приема мяча двумя руками после подачи 4. Закрепить технику прямого нападающего удара 5. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Выполнять подачу	Итоговый		
Зачет техники прямого напада-	43	Учётный	1. Совершенствовать технику приёма и передач мяча после перемещения.	Уметь выполнять прямой нападающий	Итоговый		

ющего удара из зоны 2,4.			2. Зачет техники прямого нападающего удара из зоны 2,4. 3. Разучить технику двойного блока. 4. Учебная игра волейбол.	удар из зоны 2,4. Демонстрировать подводящие упражнения. Взаимодействовать с игроками			
Нападающий удар из зоны 3 через зону 4.	44	Комбинированный	1. Совершенствовать технику приёма и передач мяча после перемещения. 2. Совершенствование технику двойного блока. 3. Разучить нападающий удар из зоны 3 через зону 4. 4. Приём мяча после подач в зону 4. 5. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять нападающий удар из зоны 3 через зону 4.	Текущий		
Блокирование, сочетание приемов.	45	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать технику нападающего удара из зоны 1,5 2. Закрепить сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 3. Совершенствовать индивидуальное блокирование, групповое. 4. Учебная игра волейбол, правила игры.	Уметь в нападающий удар из зоны 3 через зону 4. Демонстрировать подводящие упражнения. Взаимодействовать с игроками	Текущий		
Тактические действия в нападении.	46	Совершенствование	1. Совершенствовать техники верхней передачи в прыжке. 2. Совершенствовать нападающий удар при встречных передачах. 3. Позиционное нападение со сменой места. 4. Учебная игра. 5. Разучить прием мяча одной рукой с последующим перекатом на спину. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять тактические Действия в нападении. Организовать совместное занятие Моделировать технику игровых действий	Текущий		
Групповые тактические действия в нападении.	47	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать технику вариантов приёма и передач мяча 2. Совершенствовать групповое блокирова-	Уметь выполнять передачу мяча в зону 4	Текущий		

нии и защите.			ние (страховка). 3. Нападающий удар из зоны 2 через зону 4. 4. Приём мяча в зону 4. 5. Учебная игра.				
Тактические действия в нападении.	48	Совершенствование	1. Сочетание приёма и передач мяча. 2. Закрепить технику индивидуального блокирования. 3. Позиционное нападение со сменой места. 4. Учебная игра волейбол. 5. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять Тактические действия в нападении. Моделировать технику игровых действий	Текущий		
Техника защитных действий	49	Совершенствование	1. Сочетание приёма и передач мяча. 2. Закрепить технику индивидуального блокирования. 3. Совершенствовать сочетания приемов: верхний прием с подачи, передача, прямой нападающий удар. 4. Позиционное нападение со сменой места. 5. Учебная игра волейбол. 6. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом на спину.	Уметь применять технику защитных действий Моделировать технику игровых действий	Текущий		
Командные действия в защите.	50	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать сочетания приемов: верхний прием с подачи, передача, прямой нападающий удар. 2. Приём мяча с подачи в зону 4. 3. Нападающий удар из зоны 3, 2 через зону 4. 4. Учебная игра. 5. Судейство.	Уметь выполнять приёмы и передачу в зону 4.	Текущий		
Плавание-3							
Техника безопасности в воде.	51	Обучение	1. Техника безопасности при купании в водоёме. ПМП пострадавшему. Самоконтроль. 2. Упражнения по совершенствованию техники плавания. Специально подготовитель-	Текущий	Уметь оказывать пмп утопающему.		

			ные упражнения , подводящие на суше				
Способы плавания	52	Обучение	1.Ознакомить способами плавания: Брасс, на боку, на спине. 2. Просмотр видео фильма	Текущий	Уметь различать способы плавания		
История развития плавания	53	Обучение	1. История развития плавания, выдающиеся спортсмены. Рекорды. 2. Имитация плавания. Брасс. На спине, на боку, движений рук, ног, туловища.	Текущий	Уметь выполнять подготовительные упражнения по видам плавания.		
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретический материал по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные эле-	54	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Теоретический материал по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях»	Знать инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Владеть информацией по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнова-	Текущий		

менты тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях»				ний. Первая помощь при травмах и обморожениях»			
Попеременный четырехшажный ход	55	Совершенство	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Подъем «елочкой». 4. Повороты со спусков вправо влево. 5. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Прохождение дистанции 2 -3 км.	56	Совершенство	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Торможения «плугом» . 4. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Попеременный четырехшажный ход	57	Совершенство	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Попеременный четырехшажный ход 3. Техника торможения «плугом» со склона. 4. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Преодоление контр уклонов	58	Совершенство	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Попеременный четырехшажный. 3. Прохождение поворотов с палками и без них. 4. Прохождение дистанции 3км с совершенствованием лыжных ходов	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		

Спуски и подъемы	59	Совершенствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Спуски и подъемы 3. Прохождение 4км	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	60	Совершенствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе	61	Совершенствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Подъем «елочкой». 4. Повороты со спусков в право влево. 5. Прохождение дистанции 3км.в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	62	Совершенствование	1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий		
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни-зачет.	63	Учетный	1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Подъем «елочкой». 3. Повороты со спусков в право влево. 4. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый		
Коньковый ход	64	Совершенствование	1. Коньковый ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 3. Прохождение дистанции до 4км в равномерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом.	Текущий		



Коньковый ход	65	Совершенство- вание	1. Коньковый ход. 2. Прохождение дистанции до 4,5км в рав- номерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом.	Текущий		
Попеременный четырёхшажный ход.	66	Совершенство- вание	1. Попеременный четырехшажный ход. 2. Прохождение дистанции до 5км в мед- ленном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий		
Игры с катанием с гор	67	Совершенство- вание	1. Игры с катанием с гор. 2. Прохождение дистанции до 3км.	Знать и уметь при- менять игры на лы- жах	Текущий		
Совершенство- вание одновре- менных ходов.	68	Совершенство- вание	1. Совершенствование одновременных хо- дов. 2. Прохождение дистанции до 4км (темп ниже среднего)	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий		
Элементы такти- ки лыжных го- нок. поперемен- ные ходы-зачет.	69	Учетный	1. Элементы тактики лыжных гонок. 2. Совершенствование попеременных ходов. 3. Прохождение дистанции до 4, 5км (темп ниже среднего)	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый		
Одновременные ходы-зачет.	70	Учетный	1. Совершенствование одновременных хо- дов. 2. Прохождение дистанции до 6км в сред- нем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый		
Совершенство- вание попере- менных ходов.	71	Учетный	Совершенствование попеременных ходов. 2. Прохождение дистанции до 8км –ю,5 км-д	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый		

Гимнастика (18 часов)

<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретический материал по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»</p>	72	Изучение нового материала	<p>1. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  2. Теоретический материал по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»</p>	<p>Знать инструкции по технике безопасности на уроках гимнастики.  Владеть информацией по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»</p>	Текущий		
<p>Строевые упражнения. Висы и упоры.</p>	73	Изучение нового материала	<p>1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении  2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. М.Д  3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках-м  -толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь-д  4. Разучивание подъема разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре</p>	Текущий		

Акробатические упражнения, упражнения в висах	74	Изучение нового материала	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении</li> <li>2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади –ю, д</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках-ю, от пола-д</li> <li>4. Закрепление подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю</li> <li>-толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д</li> <li>5. Разучивание длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) –ю, д</li> <li>6. Совершенствование подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю</li> </ol>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Акробатические упражнения, упражнения в висах	75	Комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении</li> <li>2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади -ю</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках-ю, от пола-д</li> <li>4. Закрепление подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю,</li> <li>толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д</li> <li>5. Разучивание длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) м, д</li> <li>6. Совершенствование подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад</li> </ol>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Зачёт подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад	76	Учётный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание перехода с шага на месте на ходьбу в движении.</li> <li>2. Зачёт подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю.</li> <li>толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д</li> <li>3. Совершенствование длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см)</li> <li>4. Лазание по канату без помощи ног на ско-</li> </ol>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		

			рость –ю, в два приёма-д				
Зачёт длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см)	77	Учётный	1. Закрепление перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Зачёт длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) м,д 3. Разучивание стойки на руках с помощью 4. Кувырок назад через стойку на руках с помощью	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		
Угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.	78	Комбинированный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Разучить: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.-ю 3. Закрепление стойки на руках с помощью. 4. Лазание по канату без помощи ног на скорость –ю, в два приёма-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Кувырок назад через стойку на руках с помощью	79	Комбинированный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. м, 3. Совершенствование стойки на руках с помощью-д 4. Разучить кувырок назад через стойку на руках с помощью м,-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Зачёт стойки на руках с помощью.	80	Учётный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.-м	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		

			3. Зачёт стойки на руках с помощью -м.д 4. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д				
Зачёт перехода с шага на месте на ходьбу в движении.	81	Комбинированный	1. Зачёт перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. 3. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д 4. Лазание по канату без помощи ног на скорость –ю, в два приёма-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		
Подъём переворотом. Повороты кругом в движении	82	Изучение нового материала	1. Разучивание поворотов кругом в движении 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. 3. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д 4. Разучивание подъёма переворотом-д 5.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Зачёт кувырка назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	83	Учётный	1. Закрепление поворотов кругом в движении 2. Закрепление подъёма переворотом 3. Зачёт кувырка назад через стойку на руках с помощью- ю,д. 4. Разучивание переворота боком	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		
Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а	84	Комбинированный	1. Совершенствование поворотов кругом в движении 2. Совершенствование подъёма переворотом- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 3. Совершенствование переворота боком 4. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толч-	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		

ширину 110см)-д			ком одной ногой(конь а ширину 110см)-д				
Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см). Совершенствование.	85	Совершенствование	1. Совершенствовать повороты кругом в движении 2. Совершенствование подъёма переворотом- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 3. Совершенствовать переворот боком 4. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Зачёт поворотов кругом в движении. Подъём в упор силой	86	Учётный	1. Зачёт поворотов кругом в движении 2. Разучить подъём в упор силой- ю мост - д 3. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 4. Совершенствовать переворот боком-Ю.Д 5.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		
Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	87	Совершенствование	1. Совершенствование подъёма переворотом- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 2. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 3. Совершенствовать переворот боком-Ю.Д 4. Стойка на лопатках – девушки 5.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий		
Зачёт переворота боком	88	Учётный	1. Совершенствование подъёма в упор силой- ю.мост-д 2. Совершенствование прыжка ноги врозь	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Итоговый		

			<p>через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д</p> <p>3. Зачёт переворот боком-Ю.Д</p> <p>4. Стойка на лопатках – девушки</p> <p>5.Комплекс акробатических упражнений.</p> <p>М,Д</p>	висе и упоре			
Зачёт прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см). прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д	89	Учётный	<p>1. Совершенствование подъёма в упор силой-ю.мост-д</p> <p>2. прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д</p> <p>3.Комплекс акробатических упражнений.</p> <p>М,Д</p>	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый		
Лёгкая атлетика (13 часов)							
Спринтерский бег. Эстафетный бег.	90	Совершенствование	<p>1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p>2. Низкий старт до 40 м.</p> <p>3. Бег по дистанции 70 – 80 м</p> <p>4. Эстафетный бег.</p> <p>5. Специальные беговые упражнения.</p>	Уметь выполнять низкий старт. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий		

Низкий старт. Стартовый разгон.	91	Комплексный	1. Низкий старт до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Финиширование. 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения.	Уметь передавать эстафетную палочку	Текущий		
Зачёт бега на результат 100 м.	92	Учётный	1. Бег на результат 100 метров (мин). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег. 4. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Итоговый		
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча.	93	Комбинированный	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 2. Метание мяча 150гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м. 3. 6-минутный бег, м	Уметь выполнять метание мяча на дальность	Текущий		
Метание мяча на заданное расстояние	94	Комбинированный	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 2. Метание мяча на заданное расстояние. 3. Развитие выносливости	Уметь метать мяч на заданное расстояние	Текущий		
Зачёт прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	95	Учётный	1. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния до 25м 2. Зачёт прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 3. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных положений).	Уметь выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Итоговый		
Метание гранаты из различных исходных положений.	96	Комбинированный	1. Метание гранаты 500-700гр с места на дальность, с колена, лёжа. 2. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений, на дальность и заданное расстояние 3. Развитие координационных способностей (варианты челночного бега)	Уметь метать гранаты из различных исходных положений.	Текущий		
Метание гранаты на дальность в	97	Комплексный	1. Метание гранаты на дальность в коридор 10м с полного разбега с 4-5 бросковых шагов	Уметь выполнять метание гранаты на	Текущий		



коридор 10м с полного разбега с 4-5 бросковых шагов			2. Метание гранаты в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 12-15м. 3.Бег 3000 м-ю, 2000-д	дальность с полного разбега			
Футбол-5							
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	98	Обучение	1.Техника безопасности на уроках футбола. ОРУ в движении. 2. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений 3.Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма 4. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника 5.Игра с заданием.	Текущий	Уметь выполнять стойку и передвижение игрока.		
Удары по катящему мячу	99	Совершенствование	1. ОРУ в движении. 2. Удар по летящему мячу головой 3. Обводка соперника . эстафеты. 4. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, грудью. 5.Игра с заданием.	Текущий	Уметь выполнять удары по летящему мячу.		

Ведение мяча	100	Комплексный	<p>1. Действие против игрока с мячом и без мяча, выбивание, перехват, отбор.</p> <p>2. Комбинационное нападение и защита.</p> <p>3. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, грудью.</p> <p>4. Игра</p>	Текущий	Уметь выполнять ведение мяча сопротивлением защитника.		
Удар по летящему мячу-зачет Удары по воротам.	101	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении.</p> <p>2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, головой.- зачёт.</p> <p>3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.</p> <p>5. Игра по упрощенным правилам.</p>	Итоговый	Уметь выполнять удары по воротам.		
Позиционное нападение.	102	Комплексный	<p>1.ОРУ в движении.</p> <p>2. Позиционное нападение, защита. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите</p> <p>3.Правила игры, соревнования. Терминология.</p>	Текущий	Уметь выполнять вбрасывание из-за боковой линии		

