

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУ «Управления Образования Администрации Петушинского района»
МБОУ СОШ №2 г. Покров



Круглова Е.В.

Приказ от 31.05.2023 г. № 91 – С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Покров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для учащихся:
 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособие для учителя:
 - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
 - Спорт в школе /под ред. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».
 - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время

компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

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 на столько 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 физического 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 осуществляться 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 групповой познавательной 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.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

Требования к уровню подготовки Учащихся 10 класса

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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах 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.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	2	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	42	42
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.3	Лёгкая атлетика	14	14
1.4	Лыжная подготовка	14	14
2	Вариативная часть	26	26
2.1	Баскетбол	18	18
2.2	Кроссовая подготовка	8	8
	Итого	68	68

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

Социокультурные основы

10 класс. 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.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. 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

10 – 11 классы. 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

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических 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

10 – 11 классы. 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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Тематическое планирование
10 класс**

№ п / п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: Мальчики – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; Девочки – «5» - 16.5; «4» - 17.0;	Комплекс 1		

						«3» - 17.5;			
Прыжок в длину	3	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1			
		Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1			
		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	Комплекс 1			
Метание	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1			
		Комплексный	Метание гранаты из различных	Уметь метать					

				положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	гранату из различных положений на дальность и в цель.				
				Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	
				Контрольный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки).	Уметь бежать в равномерном	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.50;	Комплекс	

					Развитие выносливости.	темпе 25 минут, преодолеть препятствие	«4» - 14.50; «3» - 15.50; <u>Девочки</u> – «5» -10.10; «4» - 11.00; «3» - 12.00;	1		
3	Гимнастик а	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		

				ритмической гимнастики.				
			Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2	
			Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2	
			Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p>		Комплекс 2	

				<p>прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>				
			Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплекс 2		
			Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из</p>		Комплекс 2		

				<p>Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>				
			Контрольный	<p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>	<p>Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; <u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики</p>			
	Акробатические упражнения, лазание	6	Комплексный	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		Комплекс 2		

				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей					
			Совершенствование ЗУН	<p><i>мальчики</i> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комп лекс 2		
			Совершенствование ЗУН	<p><i>мальчики</i> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комп лекс 2		

			<p>Совершенствование ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		Комплекс 2		
			<p>Совершенствование ЗУН</p> <p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов</p>		Комплекс 2		
			<p>Контрольный</p> <p><u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5</p>	<u>мальчики</u> Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		

				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	элементов	из 5 элементов. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка			
Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствовани	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная				
	Прием и передача мяча.		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;	Корректировка техники выполнения упражнений				

				<p>передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».</p>					
	Нижняя подача мяча.		Обучение	<p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>				
	Нападающий удар (н/у).		совершенствование	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику.</p>				
	Развитие координационных		комплексный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.</p>	<p>Корректировка техники выполнения</p>				

		способностей.			Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	упражнений					
		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений					
4	<i>Лыжная подготовка</i>		14	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3			
					Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
					Обучающий	Согласование движений рук и	Уметь выполнять		Комп		

			Совершенствование ЗУН	ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	технику способов передвижения на лыжах		лекс 3		
			Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комп лекс 3		
			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивание ногой в	Комп лекс 3		

						переходе через один шаг; преодоление встречного склона.			
			Комбинированный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Комплекс 3		
			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3		
			Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30; <u>Девушки</u> «5» - 15.30; «4» 16.00; «3» 17.30;	Комплекс 3		
			Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения	Комплекс 3		
			Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на	Без учёта времени	Комплекс 3		

						лыжах				
5	Спортивные игры	Баскетбол	18	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				защита. Развитие скоростных качеств.					
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				<p>средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Комплекс 3		

				<p>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>	действия				
			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие</p>	<p>Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>		Комплекс 3		

				скоростных качеств					
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

					Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.					
				<i>Совершенствование ЗУН</i>	<i>Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.</i>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<i>Оценка техники выполнения штрафного броска</i>	<i>Комплекс 3</i>		
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление	Уметь бежать в		Комп		

					горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		лекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; <u>Девочки</u> – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00;	Комплекс 4		
7	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту		Комплекс 4		

				Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	с 11-13 шагов				
			Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплекс 4		
	Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м; <u>Девочки</u> – «5» - 18 м; «4» - 13 м; «3» - 11 м;	Комплекс 4		

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
					Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		

				бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений					
			Контрольный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 14,2; «4» - 14,5; «3» - 15,0; <u>Девочки –</u> «5» - 16.0; «4» - 16.5; «3» - 17.0;	Компл екс 1		
	Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Компл екс 1		
			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Компл екс 1		
			Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжок в длину с разбега:	Компл екс 1		

					прыжках в длину		<u>Мальчики</u> – «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см;			
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Компл екс 1		
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность				
				Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	<u>Мальчики</u> – «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м;			
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённо	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных	Уметь бежать в равномерном		Компл екс 1		

		й местности			препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия				
				Совершенство вание ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Компл екс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Компл екс 1		
				Контрольный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Опрос по теории.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.00; «4» - 11.30; «3» - 12.30;	Компл екс 1		
3	Гимнастик а	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в		Компл екс 2		

				<p>движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей</p>	<p>два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p>				
			Совершенство вание ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2		
			Совершенство вание ЗУН	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Ритмическая</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической</p>		Комплекс 2		

				гимнастика. Развитие гибкости и координации	гимнастики				
			Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		
			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять Элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		Комплекс 2		
			Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять элементы на перекладине,		Комплекс 2		

				<p><u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы</p>				
			Совершенство вание ЗУН	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u> Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики</p>		Компл екс 2		
			Контрольный	<p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.</p> <p><u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p>	Подтягивание и <u>Мальчики</u> – «5» - 12; «4» - 10; «3» - 7; Лазание 6 м:			

						<p>Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики</p>	<p>«5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с; <u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 15; «4» - 11; «3» - 7; Оценка техники выполнения висов.</p>			
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Нетрадиционные виды гимнастики.	6	Комплексный	<p>ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики</p>		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u></p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня;</p>	Комплекс аэробики на оценку	Комплекс 2		

					Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	комплекс суставной гимнастики				
			Совершенство вание ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.</p> <p><u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2			
			Совершенство вание ЗУН	<p><u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2			

				координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений					
			Совершенство вание ЗУН	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики		Компл екс 2		
			Контрольный	<u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики	<u>мальчики</u> Оценка техники выполнени я акробатиче ских элементов, прыжок через коня. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнени я акробатиче ских	Компл екс 2		

							упражнени й, комплекса суставной			
4	Лыжная подготовка		14	Изучение нового материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		

				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Обучающий Совершенство вание ЗУН	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинирова нный Контрольный	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинирова нный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5»-24.00; «4»-25.00; «3» - 26..30; <u>Девушки:</u> «5»-16.00; «4»-16.30; «3»-17.00;	Компл екс 3		
				Комбинирова нный Контрольный	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Контрольный	Контрольный норматив на	Уметь выполнять	<u>Юноши</u>	Компл		

					дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	технику способов передвижения на лыжах	«5»-22.00; «4»-23.00; «3» - 24.00; <u>Девушки:</u> «5»-14.30; «4»-15.30; «3»-16.30;	екс 3		
				Контрольный	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Без учёта времени девушки <u>Юноши</u> «5»-52.00; «4»-54.00; «3» - 57.00;	Компл екс 3		
5	Спортивные игры	Баскетбол	18	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и	Уметь применять в игре тактико-технические		Компл екс 3		

				<p>направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	действия				
			Совершенство вание ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Компл екс 3		
			Совершенство вание ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Компл екс 3		
			Совершенство вание ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Компл екс 3		

				<p>различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>					
			Комплексный	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Комплекс 3		
			Совершенство вание ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Комплекс 3		

					способностей					
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		

				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство	Передвижение и остановки	Уметь применять		Компл		

				вание ЗУН	игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	в игре тактико-технические действия		екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
6	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой		Комплекс 4		

					Инструктаж по ТБ	местности				
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности		Компл екс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности		Компл екс 4		
				Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Опрос по теории.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00; <u>Девочки –</u> «5» - 10,00; «4» - 11.30; «3» - 12.30;	Компл екс 4		
7	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		Компл екс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по	Уметь пробежать		Компл		

				дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		екс 4			
			Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки –</u> «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Компл екс 4			
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Компл екс 4		

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание 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(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	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	Движение и/или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

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		выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	
--	--	---	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
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 или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

(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.