

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ ТЕЛЬМАНОВСКОГО РАЙОНА**

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ ТЕЛЬМАНОВСКОГО  
РАЙОНА**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ О. Л. Хаджинова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ А. С. Коссе

«01» 09 \_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

Гранитное 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья,

особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

**Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 11 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных

занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Спортивные игры».

**Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Баскетбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

**Модуль «Атлетические единоборства».** Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

##### ***Общая физическая подготовка.***

***Развитие силовых способностей.*** Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

##### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся

мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений



избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Спортивные игры»*

**Баскетбол.** Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);



**Календарно - тематическое планирование.  
10 класс (Вт., Ср., Птн)**

№ п/п	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	К - в о ч а с о в	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (14ч)</b>						
1	Вводный	Инструктаж по БЖ на уроках л/атлетики. Влияние л/атлет. на развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Рывки 15-20 м из различных исходных положений. Развитие быстроты, ловкости. Спортивные игры.	<b>Знать:</b> требования по БЖ на уроках л/а. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	1	
2	Комплексный	БЖ. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Специальные беговые упражнения. Ускорения с низкого старта. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта; выполнять прыжки в длину с места.	Текущий	1	
3	Комплексный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упр. Челночный бег 4×9м. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие быстроты, прыгучести. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; выполнять челночный бег.	Текущий	1	
4	Комплексный	БЖ. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с выделением основных фаз: низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Бег на 30м. Прыжок в длину с	<b>Уметь:</b> технически правильно бегать короткие дистанции. Прыгать в длину с места.	Текущий	1	

		места. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Спортивные игры.				
5	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать спринт; метать малый мяч на дальность.	Текущий	1	
6	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 1000м (мальчики), 500м (девочки). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать средние дистанции в свободном темпе.	Текущий	1	
7	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9м. Броски набивного мяча (1кг). Развитие быстроты, ловкости, силы. Эстафеты с набивными мячами. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бросать набивные мячи; выполнять челночный бег.	Текущий	1	
8	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 30м на результат.</b> Метание малого мяча на дальность с четырех шагов. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> метать малый мяч на дальность. Технично бегать короткие дистанции.	<b>На результат</b>	1	
9	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег на 60м (с) на результат.</b> Прыжок в длину с места. Развитие ловкости, силы, выносливости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места. Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.	<b>На результат</b>	1	
10	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег 4х9м на результат.</b> Техника бега с низкого старта. Развитие быстроты, ловкости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта; выполнять челночный бег.	<b>На результат</b>	1	
11	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Метание малого мяча на дальность на результат.</b>	<i>Уметь:</i> метать максимально далеко м. мяч.	<b>На результат</b>	1	

		Развитие выносливости, силы, ловкости. Эстафеты. Спортивные игры.	Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.			
12	Комплексный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 800м. (мальчики), 500м. (девочки). Развитие выносливости, прыгучести. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места. Бегать средние дистанции.	Текущий	1	
13	Учетный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Бег 600м. (мальчики), 500м. (девочки). Развитие выносливости, прыгучести. Спортивные игры	<b>Уметь:</b> технично прыгать в длину с места. Бегать средние дистанции в свободном темпе	<b>На результат</b>	1	
14	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000м. (мальчики), 500м. (девочки) на результат.</b> Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бегать средние дистанции. Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.	<b>На результат</b>	1	
<b>Футбол (8 ч)</b>						
15	Комплексный	БЖ. Инструктаж по БЖ на уроках футбола. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных качеств. Правила игры. Передачи мяча на месте в парах в одно касание. Удары по мячу головой. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<b>Знать:</b> правила игры. <b>Уметь:</b> играть в одно касание; выполнять удары по мячу головой и ведение мяча.	Текущий	1	
16	Комплексный	БЖ. Передачи мяча на месте в одно касание. Эстафеты с передачами мяча внутренней стороной стопы и ведением мяча. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие ловкости. Жонглирование мячом. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> наносить удары головой и внутренней частью подъема. Передавать мяч внутренней стороной стопы.	Текущий	1	

17	Комплексный	БЖ. Ведение мяча в различных направлениях. Удары на точность с 10 метров после обводки стоек в указанную часть ворот. Обманные движения, финты. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять финты; удары на точность после скоростного ведения мяча.	Текущий	1	
18	Комплексный	БЖ. Техника игры вратаря: удары по мячу ногой с рук и броски мяча руками на дальность и точность. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Единоборства. Удары внутренней и внешней частями подъёма. Развитие быстроты, силы, ловкости. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять отбор мяча, "закрывание", "перехват"; удары внутренней и внешней частями подъёма; вратарю: точные удары с руки броски руками.	Текущий	1	
19	Комплексный	БЖ. Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча. Методы игры в обороне: персональная защита в первой половине учебной игры, зонная защита во второй половине учебной игры.	<i>Уметь:</i> выполнять угловой удар и тактические комбинации при вбрасывании мяча из аута.	Текущий	1	
20	Комплексный	БЖ. 10 ударов по неподвижному мячу на точность произвольным способом с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот. Развитие координационных способностей и игрового мышления. Игра с применением персонального метода обороны.	<i>Уметь:</i> выполнять скоростное ведение мяча; удары по воротам на точность. Персонально опекать соперника.	Текущий	1	
21	Учетный	БЖ. <b>10 ударов по неподвижному мячу на точность произвольным способом с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот.</b> Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять удары серединой подъёма; удары по воротам на	<b>На результат</b>	1	

		способностей и игрового мышления. Игра с применением зонного метода обороны.	точность; оборонительные функции в своей зоне.			
22	Учетный	БЖ. Скоростное ведение мяча с поворотами на 180 градусов в игровых упражнениях. <b>6 остановок опускающегося мяча произвольным способом.</b> Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> останавливать опускающийся мяч. Водить мяч с поворотами на 180 градусов.	На результат	1	
<b>Спорт (3 ч)</b>						
23	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
24	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
25	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
<b>Гимнастика, ОФП (22 ч)</b>						
26	Комплексный	БЖ. Инструктаж по БЖ на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на формирование телосложения. Упражнения на растягивание. Строевые упражнения. Наклоны вперед из исходного положения сидя	<b>Знать:</b> требования по БЖ на уроках гимнастики. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения,	Текущий	1	

		на полу. Акробатика: перекаты. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры.	перекаты и упражнения для развития гибкости.			
27	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Строевые упражнения. Наклоны вперед из исходного положения сидя на полу. Акробатика: перекаты. Развитие ловкости, гибкости. Подвижные игры.	<b>Знать:</b> требования по БЖ на уроках гимнастики. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, перекаты и упражнения для развития гибкости.	Текущий	1	
28	Комплексный	БЖ. Страховка и само-страховка. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Акробатика: разновидности перекатов. Развитие ловкости, гибкости, силы. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Текущий	1	
29	Комплексный	БЖ. Страховка и само-страховка. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Акробатика: разновидности перекатов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие ловкости, гибкости, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Текущий	1	
30	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Акробатика: разновидности перекатов. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики. Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на растягивание; опорный прыжок; лазание по канату; подтягивания на перекладине.	Текущий	1	

31	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Акробатика: разновидности перекатов. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики. Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на растягивание; опорный прыжок; лазание по канату; подтягивания на перекладине.	Текущий	1	
32	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, ловкости, силы. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату, подтягивание в висе.	Текущий	1	
33	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, ловкости, силы. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату, подтягивание в висе.	Текущий	1	
34	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; опорный прыжок; скоростно-силовые упражнения.	Текущий	1	
35	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; опорный прыжок;	Текущий	1	

		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	скоростно-силовые упражнения.			
36	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Опорный прыжок. Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять упр. на осанку, лазание по канату, опорный прыжок и силовые упр.	Текущий	1	
37	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Опорный прыжок. Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять упр. на осанку, лазание по канату, опорный прыжок и силовые упр.	Текущий	1	
38	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. Упражнения на растягивание. Наклоны вперед из исходного положения сидя на полу. Опорный прыжок. <b>Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики. На результат.</b> Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок и подтягивания на перекладине.	<b>На результат</b>	1	
39	Комплексный	БЖ. Упражнения на осанку и на растягивание. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для трёхглавой мышцы плеча с различными отягощениями (юноши). Упражнения без предмета: волны, прыжки, равновесия, повороты (девочки). Развитие гибкости, силы и координации движений. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> юношам: выполнять силовые упражнения; девушкам: упражнения с элементами художественной гимнастики.	Текущий	1	
40	Комплексный	БЖ. Упражнения на осанку и на растягивание. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для трёхглавой мышцы плеча с	<i>Уметь:</i> юношам: выполнять силовые упражнения;	Текущий	1	



		различными отягощениями (юноши). Упражнения без предмета: волны, прыжки, равновесия, повороты (девушки). Развитие гибкости, силы и координации движений. Спортивные игры.	девушкам: упражнения с элементами художественной гимнастики.			
41	Комплексный	БЖ. Упражнения на осанку и на растягивание. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для трёхглавой мышцы плеча с различными отягощениями (юноши). Упражнения без предмета: волны, прыжки, равновесия, повороты (девушки). Развитие гибкости, силы и координации движений. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> юношам: выполнять силовые упражнения; девушкам: упражнения с элементами художественной гимнастики.	Текущий	1	
42	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. Техника упражнений с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.).</b> Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять гимнастические упражнения с предметами	<b>На результат</b>	1	
43	Комплексный	БЖ. Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	1	
44	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. <b>Контрольный опорный прыжок (баллы).</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, упражнения для формирования правильной осанки.	<b>На результат</b>	1	
45	Комплексный	БЖ. Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Упражнения для развития координационных	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	1	

		способностей, гибкости. Спортивные игры.				
46	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. <b>Гибкость - наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см) на результат.</b> Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения для формирования правильной осанки	<b>На результат</b>	1	
47	Комплексный	БЖ. Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	1	
<b>Спорт (3 ч)</b>						
48	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
49	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
50	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО <b>Подведение итогов семестра</b>	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
<b>Баскетбол (12 ч)</b>						
51	Комплексный	Вводный инструктаж по БЖ. Положительное влияние	<b>Знать:</b> основные	Текущий	1	

	сний	занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. Передвижения и остановки, приемы передач.	правила игры в баскетбол.			
52	Комплексный	БЖ. Бросок одной, двумя руками. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной, двумя руками в корзину.	Текущий	1	
53	Комплексный	БЖ. Бросок одной, двумя руками. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной, двумя руками в корзину.	Текущий	1	
54	Комплексный	БЖ. Техника ловли мяча после отскока от пола. Бросок одной рукой от плеча. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной рукой от плеча.	Текущий	1	
55	Комплексный	БЖ. Техника ловли мяча после отскока от пола. Бросок одной рукой от плеча. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной рукой от плеча.	Текущий	1	
56	Комплексный	БЖ. Тактические действия в защите: обманные движения с мячом и без мяча. 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м. Учебная игра. Судейство.	<b>Уметь:</b> выполнять обманные движения с мячом и без мяча.	Текущий	1	
57	Комплексный	БЖ. Индивидуальные действия в нападении: быстрый прорыв, выбор места. Броски мяча после ведения и двух шагов, штрафные броски. Судейство учебной игры. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные действия в нападении.	Текущий	1	
58	Комплексный	БЖ. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, расстояние 3м.). Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять тактические действия в защите.	Текущий	1	

59	Учет ный	БЖ. Разнообразные приемы передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. <b>10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий).</b>	<i>Уметь:</i> сочетать приемы передвижений , остановки приемов передач, ведения и бросков.	На результат	1	
60	Комплек- сный	БЖ. Обманные движения с мячом и без мяча. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, расстояние 3м.). 10 штрафных бросков. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять обманные движения с мячом и без мяча.	Текущий	1	
61	Учет ный	БЖ. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. <b>Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, на расстоянии 3м.) на результат.</b>	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча	На результат	1	
62	Учет ный	Вырывание и выбивание мяча. <b>10 штрафных бросков на результат.</b> Судейство учебной игры. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафные броски	На результат	1	
<b>Волейбол (15ч)</b>						
63	Комплек- сный	БЖ. Вводный инструктаж по БЖ. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5.	<i>Уметь:</i> выполнять верхнюю прямую подачу мяча в зоны 1, 6, 5	Текущий	1	
64	Комплек- сный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах.	<i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Текущий	1	
65	Комплек- сный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4	<i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Текущий	1	
66	Комплек- сный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд).	<i>Уметь:</i> выполнять передачу мяча	Текущий	1	

		Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Учебная, двухсторонняя игра.	двумя руками сверху.			
67	Комплексный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять приём и передачу мяча двумя руками снизу.	Текущий	1	
68	Комплексный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять приём и передачу мяча двумя руками снизу.	Текущий	1	
69	Комплексный	БЖ. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Судейство двухсторонней игры.	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками.	Текущий	1	
70	Комплексный	БЖ. Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование. Выбор места во время приема подачи. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять перемещения, противодействия, блокирование	Текущий	1	
71	Комплексный	БЖ. Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование. Выбор места во время приема подачи. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять перемещения, противодействия, блокирование	Текущий	1	
72	Комплексный	БЖ. Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Тактика защиты: перемещения, противодействия. Блокирование, индивидуальная страховка. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять блокирование, индивидуальная страховка.	Текущий	1	
73	Учетный	БЖ. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. <b>10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону</b>	<i>Уметь:</i> выполнять технику перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	<b>На результат</b>	1	

74	Комплексный	БЖ. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в определенную зону). Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	Текущий	1	
75	Учетный	БЖ. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача. <b>Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику)</b> Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру.	На результат	1	
76	Комплексный	БЖ. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5. Блокирование, индивидуальная страховка Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять блокирование , индивидуальную страховку.	Текущий	1	
77	Учетный	БЖ. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. <b>Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)</b> Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча в зоны 1, 6, 5.	На результат	1	
<b>Спорт (3 ч)</b>						
78	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
79	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	демонстрирую т приросты в показателях физической	На результат	1	

		показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	подготовленно сти и нормативных требований комплекса ГТО;			
80	<b>Учет ный</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрирую т приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
<b>Лёгкая атлетика (18 ч.)</b>						
81	Ком плек сный	БЖ на уроках л/атлетики. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезка на 30-40м. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки в длину с места.	Текущий	1	
82	Ком плек сный	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезка на 30-40м. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки в длину с места.	Текущий	1	
83	Ком плек сный	БЖ. Техника бега: бег с заданной скоростью 30 метров, 60 метров. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять технику прыжка в длину с места.	Текущий	1	
84	Ком плек сный	БЖ. Техника бега: бег с заданной скоростью 30 метров, 60 метров. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять технику прыжка в длину с места.	Текущий	1	
85	Ком плек сный	БЖ. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Прыжок в длину с места. Техника метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять технику бега по дистанции.	Текущий	1	
86	Ком плек сный	БЖ. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Прыжок в	<b>Уметь:</b> выполнять технику бега по	Текущий	1	

		длина с места. Техника метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	дистанции.			
87	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.) на результат.</b> Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	На результат	1	
88	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9м (с). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять челночный бег 4х9м.	Текущий	1	
89	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м (с). <b>Челночный бег 4х9м (с) на результат.</b> Прыжок в длину с места (см). Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места.	На результат	1	
90	Комплексный	БЖ. Бег для развития выносливости бег 1000 метров (юноши) и 800 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 2000 м.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения для развития выносливости.	Текущий	1	
91	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 30м на результат.</b> Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять метание мяча на технику.	На результат	1	
92	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с места. Метание мяча. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места на технику.	На результат	1	
93	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять специальные беговые упражнения.	На результат	1	
94	Учет	БЖ. Специальные беговые	<i>Уметь:</i>	На	1	



	<b>ный</b>	упражнения. <b>Бег 500м. (мин, с) (девушки)</b> <b>Бег 1000м. (мин, с) (юноши)</b> <b>на результат.</b> Спортивные игры.	выполнять упражнения для развития выносливости.	<b>результат</b>		
95	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с места на технику.	Текущий		
<b>Футбол (7 ч)</b>						
96	Комплексный	БЖ. Инструктаж по БЖ на уроках футбола. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных качеств. Правила игры. Передачи мяча на месте в парах в одно касание. Удары по мячу головой. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<b>Знать:</b> правила игры. <b>Уметь:</b> играть в одно касание; выполнять удары по мячу головой и ведение мяча.	Текущий	1	
97	Комплексный	БЖ. Ведение мяча в различных направлениях. Удары на точность с 10 метров после обводки стоек в указанную часть ворот. Обманные движения, финты. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять финты; удары на точность после скоростного ведения мяча.	Текущий	1	
98	Комплексный	БЖ. Техника игры вратаря: удары по мячу ногой с рук и броски мяча руками на дальность и точность. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Единоборства. Удары внутренней и внешней частями подъёма. Развитие быстроты, силы, ловкости. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять отбор мяча, "закрывание", "перехват"; удары внутренней и внешней частями подъёма; вратарю: точные удары с руки броски руками.	Текущий	1	
99	Комплексный	БЖ. Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча. Методы игры в обороне: персональная защита	<b>Уметь:</b> выполнять угловой удар и тактические комбинации при вбрасывании мяча из аута.	Текущий	1	

		в первой половине учебной игры, зонная защита во второй половине учебной игры.				
10 0	Учет ный	БЖ. <b>10 ударов по неподвижному мячу на точность произвольным способом с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот.</b> Развитие координационных способностей и игрового мышления. Игра с применением зонного метода обороны.	<b>Уметь:</b> выполнять удары серединой подъёма; удары по воротам на точность; оборонительные функции в своей зоне.	<b>На результат</b>	1	
10 1	Комплек сный	БЖ. Техника игры вратаря: удары по мячу ногой с рук и броски мяча руками на дальность и точность. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Единоборства. Удары внутренней и внешней частями подъёма. Развитие быстроты, силы, ловкости. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять отбор мяча, "закрывание", "перехват"; удары внутренней и внешней частями подъёма; вратарю: точные удары с руки броски руками.	Текущий	1	
10 2	Комплек сный	БЖ. Развитие координационных способностей и игрового мышления. Игра с применением персонального метода обороны. <b>Подведение итогов года</b>	<b>Уметь:</b> выполнять скоростное ведение мяча; удары по воротам на точность. Персонально опекать соперника.	Текущий	1	

**Календарно - тематическое планирование.  
11 класс**

№ п/п	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	К - в о ч а с о в	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика (14ч)</b>						
1	Вводный	Инструктаж по БЖ на уроках л/атлетики. Влияние л/атлет. на развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Рывки 15-20 м из различных исходных положений. Развитие быстроты, ловкости. Спортивные игры.	<b>Знать:</b> требования по БЖ на уроках л/а. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью.	Текущий	1	
2	Комплексный	БЖ. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Специальные беговые упражнения. Ускорения с низкого старта Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта; выполнять прыжки в длину с места.	Текущий	1	
3	Комплексный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упр. Челночный бег 4×9м. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие быстроты, прыгучести. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с места; выполнять челночный бег.	Текущий	1	
4	Комплексный	БЖ. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега с выделением основных фаз: низкий старт; стартовый	<b>Уметь:</b> технически правильно бегать короткие дистанции. Прыгать в длину с места.	Текущий	1	

		разбег; бег по дистанции; финиширование. Бег на 30м. Прыжок в длину с места. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Спортивные игры.				
5	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование бега на 30м. Метание малого мяча на дальность с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать спринт; метать малый мяч на дальность.	Текущий	1	
6	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 1000м (мальчики), 500м (девочки). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать средние дистанции в свободном темпе.	Текущий	1	
7	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование в технике челночного бега. <b>Бег 30м на результат.</b> Развитие быстроты, ловкости, силы. Эстафеты. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> технично выполнять челночный бег. Работать с набивным мячом.	<b>На результат</b>	1	
8	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания малого мяча на дальность с четырех шагов. Прыжок в длину с места. <b>Бег 60м на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> метать малый мяч на дальность. Технично бегать короткие дистанции.	<b>На результат</b>	1	
9	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Развитие ловкости, силы, выносливости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места. Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.	Текущий	1	
10	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта;	<b>На результат</b>	1	

		Совершенствование техники бега с низкого старта. <b>Челночный бег 4х9м на результат.</b> Развитие быстроты, ловкости. Спортивные игры.	выполнять челночный бег.			
11	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Метание малого мяча на дальность на результат.</b> Развитие выносливости, силы, ловкости. Эстафеты. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> метать максимально далеко м. мяч. Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.	На результат	1	
12	Комплексный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 800м. (мальчики), 500м. (девочки). Развитие выносливости, прыгучести. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места. Бегать средние дистанции.	Текущий	1	
13	Учетный	БЖ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Бег 1000м. (мальчики), 500м. (девочки). Развитие выносливости, прыгучести. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> технично прыгать в длину с места. Бегать средние дистанции в свободном темпе.	На результат	1	
14	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 800м. (мальчики), 500м.(девочки) на результат.</b> Развитие выносливости, ловкости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать средние дистанции. Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.	На результат	1	
<b>Футбол(11 ч)</b>						
15	Комплексный	БЖ. Инструктаж по БЖ на уроках футбола. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных качеств. Правила игры. Совершенствование передачи мяча на месте в парах в одно касание. Удары по мячу головой. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<i>Знать:</i> правила игры. <i>Уметь:</i> играть в одно касание; выполнять удары по мячу головой и ведение мяча.	Текущий	1	
16	Комплексный	БЖ. Передачи мяча на месте в одно касание. Удары внутренней частью подъёма	<i>Уметь:</i> наносить удары головой и внутренней	Текущий	1	

		по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по мячу головой. Развитие ловкости. Учебная игра.	частью подъёма. Передавать мяч внутренней стороной стопы.			
17	Комплексный	БЖ. Совершенствование передачи и обработки мяча внутренней стороной стопы в движении. Удары внутренней частью подъёма и удары по мячу головой в игровых упражнениях. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> пасовать и обрабатывать мяч в движении; играть головой; выполнять удары внутренней частью подъёма.	Текущий	1	
18	Комплексный	БЖ. Совершенствование ведения мяча в различных направлениях. Удары на точность с 10 метров после обводки стоек в указанную часть ворот. Обманные движения, финты. Развитие быстроты, ловкости. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять финты; удары на точность после скоростного ведения мяча.	Текущий	1	
19	Комплексный	БЖ. Совершенствование техники игры вратаря: удары по мячу ногой с рук и броски мяча руками на дальность и точность. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Единоборства. Удары внутренней и внешней частями подъёма. Развитие быстроты, силы, ловкости. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять отбор мяча, "закрывание", "перехват".	Текущий	1	
20	Комплексный	БЖ. Совершенствование технико-тактических действий при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Развитие координационных способностей и игрового мышления. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять угловой удар и тактические комбинации при вбрасывании мяча из аута.	Текущий	1	
21	Комплексный	БЖ. Передачи мяча произвольным способом в парах. "Квадрат" 4x2 в два касания. Удары серединой подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. 11-метровый штрафной удар. Жонглирование мячом.	<b>Уметь:</b> выполнять 11-метровый штрафной удар; удары серединой подъёма. Играть в "квадрате" 4x2 в два касания.	Текущий	1	

		Развитие координационных способностей и игрового мышления. Учебная игра.				
22	Комплексный	БЖ. Техника игры вратаря: ловля, отбивание, перевод мяча. Методы игры в обороне: персональная защита в первой половине учебной игры, зонная защита во второй половине учебной игры. Развитие координационных способностей и игрового мышления.	<b>Уметь:</b> вратарю: выполнять ловлю, отбивание перевод мяча. <b>Осваивать:</b> методы игры в обороне.	Текущий	1	
23	Учетный	БЖ. <b>10 ударов по неподвижному мячу на точность произвольным способом с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот.</b> Развитие координационных способностей и игрового мышления. Игра с применением персонального метода обороны.	<b>Уметь:</b> выполнять скоростное ведение мяча; удары по воротам на точность. Персонально опекать соперника.	<b>На результат</b>	1	
24	Учетный	БЖ. Удар серединой подъема в движении. <b>10 ударов по неподвижному мячу на точность произвольным способом с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот.</b> Развитие координационных способностей и игрового мышления. Игра с применением зонного метода обороны.	<b>Уметь:</b> выполнять удары серединой подъема; удары по воротам на точность; оборонительные функции в своей зоне.	<b>На результат</b>	1	
25	Учетный	БЖ. <b>6 остановок опускающегося мяча произвольным способом на результат.</b> Скоростное ведение мяча с поворотами на 180 градусов в игровых упражнениях. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> останавливать опускающийся мяч. Водить мяч с поворотами на 180 градусов.	<b>На результат</b>	1	
<b>Гимнастика, ОФП (23 ч)</b>						
26	Комплексный	Инструктаж по БЖ на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на формирование телосложения. Упражнения	<b>Знать:</b> требования по БЖ на уроках гимнастики. <b>Уметь:</b>	Текущий	1	

		на растягивание. Строевые упражнения. Наклоны вперед из исходного положения сидя на полу. Акробатика: перекаты. Развитие ловкости, гибкости. Спортивные игры.	выполнять строевые упражнения, перекаты и упражнения для развития гибкости.			
27	Комплексный	БЖ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Акробатика: разновидности перекатов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие ловкости, гибкости, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Текущий	1	
28	Комплексный	БЖ. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Акробатика: разновидности перекатов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие ловкости, гибкости, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	Текущий	1	
29	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Акробатика: разновидности перекатов. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики. Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на растягивание; опорный прыжок; лазание по канату; подтягивания на перекладине.	Текущий	1	
30	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Акробатика: разновидности перекатов. Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине: низкая –	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на растягивание; опорный прыжок; лазание по канату; подтягивания на	Текущий	1	



		девочки, высокая – мальчики. Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	перекладине.			
31	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. КОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату; подтягивания в висе.	Текущий	1	
32	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. КОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату с помощью ног (девочки), без помощи ног (мальчики). Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату; подтягивания в висе.	Текущий	1	
33	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, ловкости, силы. Подвижные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату, подтягивание в висе.	Текущий	1	
34	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие гибкости, ловкости, силы. Подвижные	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; лазание по канату, подтягивание в висе.	Текущий	1	

		игры.				
35	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на осанку; опорный прыжок; скоростно-силовые упражнения.	Текущий	1	
36	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Силовые упражнения для четырехглавой мышцы бедра в парах. Развитие гибкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упр. на осанку, опорный прыжок и силовые упражнения.	Текущий	1	
37	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Опорный прыжок. Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упр. на осанку, лазание по канату, опорный прыжок и силовые упр.	Текущий	1	
38	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Опорный прыжок. Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упр. на осанку, лазание по канату, опорный прыжок и силовые упр.	Текущий	1	
39	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Опорный прыжок. Развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упр. на осанку, лазание по канату, опорный прыжок и силовые упр.	Текущий	1	
40	Комплексный	БЖ. Упражнения на растягивание. Упражнения на осанку. Атлетическая	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на	Текущий	1	

		гимнастика: силовые упражнения для длинных мышц спины и для широчайшей мышцы спины. Наклоны вперед из исходного положения сидя на полу. Развитие гибкости, ловкости, силы. Эстафеты. Спортивные игры.	осанку; силовые упражнения для мышц спины.			
41	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. Упражнения на растягивание. Опорный прыжок. <b>Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики. На результат.</b> Развитие гибкости, быстроты, ловкости и силы. Эстафеты с набивными мячами. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок и подтягивания на перекладине.	На результат	1	
42	Комплексный	БЖ. Упражнения на осанку и на растягивание. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для трёхглавой мышцы плеча с различными отягощениями (юноши). Упражнения без предмета: волны, прыжки, равновесия, повороты (девочки). Развитие гибкости, силы и координации движений. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> юношам: выполнять силовые упражнения; девушкам: упражнения с элементами художественной гимнастики.	Текущий	1	
43	Комплексный	БЖ. Упражнения на осанку и на растягивание. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения для трёхглавой мышцы плеча с различными отягощениями (юноши). Упражнения без предмета: волны, прыжки, равновесия, повороты (девочки). Развитие гибкости, силы и координации движений. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> юношам: выполнять силовые упражнения; девушкам: упражнения с элементами художественной гимнастики.	Текущий	1	
44	Учетный	БЖ. Строевые упражнения. Техника упражнений с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. <b>Поднимание туловища из</b>	<b>Уметь:</b> выполнять гимнастические упражнения с предметами.	На результат	1	

		<b>положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.) на результат.</b> Спортивные игры.				
45	<b>Учетный</b>	<b>БЖ. Контрольный опорный прыжок (баллы).</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, упражнения для формирования правильной осанки.	<b>На результат</b>	1	
46	<b>Учетный</b>	<b>БЖ. Строевые упражнения.</b> Упражнения для формирования правильной осанки. <b>Гибкость - наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см) на результат.</b> Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	<b>На результат</b>	1	
47	Комплексный	<b>БЖ. Строевые упражнения.</b> Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	1	
48	Комплексный	<b>БЖ. Строевые упражнения.</b> Лазание по канату без помощи ног на заданное расстояние и на скорость (юноши). Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	1	
<b>Спорт (2 ч)</b>						
49	<b>Учетный</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
50	<b>Учетный</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	демонстрируют приросты в показателях физической	<b>На результат</b>	1	

		показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	подготовленность и и нормативных требований комплекса ГТО;			
<b>Баскетбол (15 ч)</b>						
51	Комплексный	Вводный инструктаж по БЖ. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол.	<b>Знать:</b> основные правила игры в баскетбол.	Текущий	1	
52	Комплексный	БЖ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Бросок одной, двумя руками.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной, двумя руками.	Текущий	1	
53	Комплексный	БЖ. Совершенствование броска одной, двумя руками. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной, двумя руками в корзину.	Текущий	1	
54	Комплексный	БЖ. Совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола. Бросок одной рукой от плеча. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять бросок одной рукой от плеча.	Текущий	1	
55	Комплексный	БЖ. Совершенствование тактических действий в защите: Обманные движения с мячом и без мяча. 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять обманные движения с мячом и без мяча.	Текущий	1	
56	Комплексный	БЖ. Разнообразные приемы передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Судейство. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять приемы, передачи, ведения и броски.	Текущий	1	
57	Комплексный	БЖ. Индивидуальные действия в нападении: быстрый прорыв, выбор места. Судейство учебной игры. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные действия в нападении	Текущий	1	

58	Комплексный	БЖ. Совершенствование броска мяча после ведения и двух шагов, штрафные броски. Судейство учебной игры. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафные броски.	Текущий	1	
59	Комплексный	БЖ. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, расстояние 3м.) Совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Судейство учебной игры. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча.	Текущий	1	
60	Комплексный	БЖ. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактические действия в защите.	Текущий	1	
61	Учетный	БЖ. Разнообразные приемы передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. <b>10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий).</b>	<i>Уметь:</i> сочетать приемы передвижений, остановки приемов передач, ведения и бросков.	<b>На результат</b>	1	
62	Комплексный	БЖ. Совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, расстояние 3м.). 10 штрафных бросков. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять обманные движения с мячом и без мяча.	Текущий	1	
63	Учетный	БЖ. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. <b>Передачи мяча в тройках за 1 мин. (к-во раз, на расстоянии 3м.) на результат.</b>	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча.	<b>На результат</b>	1	
64	Комплексный	БЖ. Индивидуальные действия в нападении. 10 штрафных бросков. Судейство учебной игры. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять 10 штрафных бросков.	Текущий	1	
65	Учетный	БЖ. Вырывание и выбивание мяча. <b>10 штрафных бросков.</b> Судейство учебной игры.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафные броски.	<b>На результат</b>	1	

		Учебная игра.				
<b>Волейбол (14ч)</b>						
66	Комплексный	БЖ. Вводный инструктаж по БЖ. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5.	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча в зоны 1, 6, 5	Текущий	1	
67	Комплексный	БЖ. Совершенствование стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4	<b>Уметь:</b> выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Текущий	1	
68	Комплексный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Совершенствование 10 верхних, нижних прямых подач на точность в определённую учителем зону. Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять перемещения и остановки в стойке.	Текущий	1	
69	Комплексный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять передачу мяча двумя руками сверху.	Текущий	1	
70	Комплексный	БЖ. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять приём и передачу мяча двумя руками снизу.	Текущий	1	
71	Комплексный	БЖ. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Судейство двухсторонней игры.	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками.	Текущий	1	
72	Комплексный	БЖ. Совершенствование	<b>Уметь:</b>	Текущий	1	

	сний	взаимодействий игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Судейство. Учебная, двухсторонняя игра.	выполнять взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии.			
73	Комплексный	БЖ. Совершенствование тактики защиты: перемещения, противодействия, блокирование. Выбор места во время приема подачи. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять перемещения, противодействия, блокирование.	Текущий	1	
74	Комплексный	БЖ. Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Совершенствование блокирования, индивидуальная страховка. Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять блокирование, индивидуальная страховка.	Текущий	1	
75	Учетный	БЖ. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. <b>10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону.</b>	<i>Уметь:</i> выполнять технику перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	<b>На результат</b>	1	
76	Комплексный	БЖ. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в определённую зону). Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	Текущий	1	
77	Учетный	БЖ. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача. <b>Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику).</b> Учебная, двухсторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру.	<b>На результат</b>	1	
78	Комплексный	БЖ. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5. Блокирование,	<i>Уметь:</i> выполнять блокирование,	Текущий	1	



		индивидуальная страховка Учебная, двухсторонняя игра.	индивидуальную страховку.			
79	Учетный	БЖ. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. <b>Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных).</b> Учебная, двухсторонняя игра.	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча в зоны 1, 6, 5.	На результат	1	
<b>Спорт (3 ч.)</b>						
80	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
81	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
82	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	На результат	1	
<b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>						
83	Комплексный	БЖ на уроках л/атлетики. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезка на 30-40м. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять прыжки в длину с места.	Текущий	1	
84	Комплексный	БЖ. Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метание мяча. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> выполнять технику бега с низкого старта.	Текущий	1	
85	Комплексный	БЖ. Техника бега: бег с	<b>Уметь:</b>	Текущий	1	

	плек сный	заданной скоростью 30 метров, 60 метров. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять технику прыжка в длину с места.			
86	Ком плек сный	БЖ. Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно - силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять технику бега по дистанции.	Текущий	1	
87	Ком плек сный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Бег на 300м., 500м. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки на скакалке.	Текущий	1	
88	Учет ный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.) на результат.</b> Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине.	<b>На результат</b>	1	
89	Ком плек сный	БЖ. Бег для развития выносливости: бег 800 метров (юноши) и 500 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 1000 м.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения для развития выносливости.	Текущий	1	
90	Ком плек сный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м (с). Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять специальные беговые упражнения.	Текущий	1	
91	Ком плек сный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4х9м (с). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять челночный бег 4х9м.	Текущий	1	
92	Учет ный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег 4х9м (с) на результат.</b> Совершенствование метания мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места.	<b>На результат</b>	1	

		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.				
93	Комплексный	БЖ. Бег для развития выносливости бег 1000 метров (юноши) и 800 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 2000 м.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения для развития выносливости.	Текущий	1	
94	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 30м на результат.</b> Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять метание мяча на технику.	<b>На результат</b>	1	
95	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 60м на результат.</b> Прыжок в длину с места. Метание мяча. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места на технику.	<b>На результат</b>	1	
96	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять специальные беговые упражнения.	<b>На результат</b>	1	
97	Учетный	БЖ. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 500м. (мин, с) (девушки)</b> <b>Бег 1000м. (мин, с) (юноши) на результат.</b> Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения для развития выносливости.	<b>На результат</b>	1	
98	Комплексный	БЖ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> выполнять прыжок в длину с места на технику.	Текущий	1	
<b>Спорт (4 ч.)</b>						
99	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
100	Учетный	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	демонстрируют приросты в показателях	<b>На результат</b>	1	

		демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;			
101	<b>Учетный</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	
102	<b>Учетный</b>	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	<b>На результат</b>	1	