**02-03**

МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа   
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Т.Каримуллина  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М.Галиева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шаймарданов  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 10 – 11 класса**

учителя физической культуре высшей квалификационной категории – Галиева Азата Гильмулловича.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

2014 – 2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. № 1089);
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» (в действующей редакции);
4. Учебный план МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» на 2014/2015 учебный год;
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» (введена в действие приказом № 206 от 31.08.2013
6. Авторская программа по физической культуре Лях В.И. //.-  М.: Просвещение. 2011г.

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

* развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач,** направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и

спорта.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика с элементами акробатики и единоборств , лыжная подготовка, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В** разделе **«Спортивные игры»** В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики и единоборств ».** Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала из других разделов, прежде всего гимнастики.

В разделе «Легкая атлетика». В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В разделе «Плавание» продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний,

соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

По учебному плану на изучение физической культуры в школе в 10 классе отведено по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебные недели), 11 классе отведено по 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Формы промежуточной аттестации проводится в форме:**

*Практическая часть (контрольные нормативы)*

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами** **и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

**Содержание**

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

**10класс**

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.**

**Закрепление приемов самоконтроля.**

**11класс**

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля**.

Спортивные игры

**10-11 класс.** Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

**Гимнастика с элементами акробатики и единоборств**

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

10-11 класс. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Легкая атлетика

**10-11 класс.** Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

**Лыжная подготовка, физический досуг (туризм)**

10-11 класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.

Плавание

**10**-**11** класс. Б иомехан ич ее кие особенности техники плавания. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытом водоеме.

**Практическая часть 10-11 класс**

**Спортивные игры Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по

правилам.

**Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Футбол.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.**

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с **предметами, развитие** координационных, силовых **способностей,** гибкости и **правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бегна 3000 м. Девушки: бегв равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**Лыжная подготовка.** Физический **досуг** (туризм)

1. **класс.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. **Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км** (юноши),туризм и спортивное ориентирование.

**Преодоление подъемов и препятствий.**

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

1. **класс.**

Техника лыжных ходов: Переход схода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до8 км(юноши),туризм и спортивное ориентирование. Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,

финиширование.

**Плавание.**

10-11 класс. Плавание изученными спортивными способами. Освоение техники плавания: плавание на боку. Освоение техники плавания: брасс. Освоение техники плавания: кроль на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде

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

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | | **16** | | **5** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка Физический досуг (туризм)** | **15** |  |  | | **14** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **2** |  |  | |  | | **2** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **10** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

**Знать: Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы**: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ф/к. Низкий старт*.* Стартовый разгон. Бег по дистанции | Изучение нового мате­риала | Инструктаж по ТБ. Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(1 00 м)* | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 2 | Финиширование Эста­фетный бег. | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 3 | Низкий старт.Стартовый разгон. Бег по дистанции*.* Финиширование. | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 4 | Эста­фетный бег. | Совершенст­вования | Ком­плекс 1 |  |
| 5 | Бег на результат *(100м).* | Учетный | Бег на результат *(100м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Ю: «5»- 13,5 с. «4»-14,0 с.; «3»- 14,3 с.  Д: «5» -17,0 с.;«4»- 17,5с.; «3»- 18,0с. | Ком­плекс 1 |  |
| 6(1) | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 7(2) | Прыжок в длину. Челночный бег. | Комплексный |  |
| 8(3) | Прыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Ю: «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3»- 410 см  Д: «5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см | Ком­плекс 1 |  |
| 9(1) | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 10(2) | Метание гранаты из различных положений. | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
| 11(3) | Метание гранаты на дальность. | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | | Ю: «5» - 32 м; «4» - 28 м;  «3» - 26 м  Д:«5» - 22 м; «4» -18 м;  «3»- 14м | Ком­плекс 1 |  |
| **Баскетбол (16)** | | | | | | | | |
| 12(1) | Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ. | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 13(2) | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1)* Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 14(3) | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мячи различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х2).* Развитие скорост­ных качеств | *Уметь;* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 15(4) | Быстрый прорыв *(3х2).* | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 16(5) | Бросок мяча со средней дистанции. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2х3*).Развитие скорост­ных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 17(6) | Зонная защита *(2х3).* | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 18(7) | Передача мяча различными способами в движении. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 3).* Развитие скорост­ных качеств. | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 19(8) | Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 20(9) | Зонная защита *(2х3).* | Комплексный | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 21(10) | Совершенствование передвижений и остановок. игрока | Комплексный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 22(11) | Зонная защита *(2х1х2).* | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х1х 2).* Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 23(12) | Оценка техники ведения мяча. | Комбиниро­ванный | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники ведения мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 24(13) | Ведение мяча с со­противлением. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2 х 1х 2),* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 25(14) | Оценка техники передачи мяча. | Совершенст­вования | Оценка техники передачи мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 26(15) | Индивидуальные действия в защите | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 27(16) | Оценка техники броска в прыжке | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники броска в прыжке | Ком­плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Гимнастика**: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно–исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы**: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Баскетбол (3ч)** | | | | | | | |
| 28(1) | Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за-  щите. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановокигрока. Передача мяча различными способамив движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в зашите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).*Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять э игреили игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 29(2) | Нападение через заслон. | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановокигрока. Передача мяча различными способамив движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со среднейдистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. | *Уметь:* выполнять в игреили игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |
| 30(3) | Оценка техники  штрафного броска | Cсовершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способамив движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемовведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | *Уметь:* выполнять в игреили игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники  штрафного броска | Ком-  плекс 3 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | |
| 31(1) | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | Комбиниро­ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 32(2) | (Ю):Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Д):Толчком ног подъем на верхнюю жердь. | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте.(Ю):Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Д):Толчком ног подъем на верхнюю жердь. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 33(3) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.(Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. (Д): Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 34(4) | (Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. (Д): Толчком двух ног вис углом. | Совершенствования | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 35(5) | Ю:Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.  (Д): Равновесие на верхней жерди. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.(Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 36(6) | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине.Подъ­ем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 37(7) | Повороты в движении. Перестроения. |
| 38(8) | Подтягивания на перекладине. Равновесие на верхней жерди. | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом.(Д):Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 39(9) | Ла­зание по канату в два приема без помощи рук(Ю)  Упор присев на одной ноге. Ла­зание по канату в два приема.(дев.) | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. (Ю): Подъем переворотом.Ла­зание по канату в два приема без помощи ног.(Д): Упор присев на одной ноге. Ла­зание по канату в два приема. Раз­витие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 40(10) | Совершенствования | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 41(11) | Оценка техники выполнения упражнения. | Учетный | (Ю):Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. (Д):Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.  ОРУ на месте. | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | Ю:«5»-11р.;«4»-9р.;«3»-7р.  Лазание Ю: *(6м):*5»-11с.; «4»- 13 с.; «3»- 15с.  Д: Оценка техники выполнения упражнения | Ком­плекс 2 |  |
| 42(1) | Акробатиче­ские упраж­нения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.  Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | Совершенствования | (Ю):Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с гантелями, технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (Д):Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координаци­онных способностей. | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 *элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 43(2) | Совершенствования | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 *элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 44(3) | Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках.(Ю)  Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад.(дев.) | Совершенствования | (Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью),* технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 45(4) | Совершенствования | (Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 46(5) | Опорный прыжок с разбега. | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов*.* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня-(Ю), козла-(Д). Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 47(6) | Опор­ный прыжок через коня(Ю).Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (Д). | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой - (Д). Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации*5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 48(7) | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов. | Совершенствования | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | Ком­плекс 2 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт**: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Лыжная подготовка (14ч)** | | | | | | | |
| 49(1) | Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке. | Совершенствование | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км, туризм и спортивное ориентирование | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 50(2) | Одновременный двухшажный ход | Совершенствование | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 |  |
| 51(3) | Переход с одного хода на другой | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |  |
| 52(4) | Одновременный одношажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника  одновременного одношажного хода | Комплекс4 |  |
| 53(5) | Одновременный безшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника  Одновременный безшажный ход | Комплекс4 |  |
| 54(6) | Преодоление контр уклонов | Совершенствование | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов, туризм и спортивное ориентирование | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 55(7) | Попеременный четырехшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 56(8) | Прохождение дистанции 2 -3 км. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов, туризм и спортивное ориентирование | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 57(9) | Попеременный четырехшажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника торможения «плугом» | Комплекс4 |  |
| 58(10) | Преодоление контр уклонов | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 59(11) | Спуски и подьемы | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км,туризм и спортивное ориентирование | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Спуски | Комплекс4 |  |
| 60(12) | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе, туризм и спортивное ориентирование | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 61(13) | Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | Комплекс4 |  |
| 62(14) | Прохождение дистанции 5км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км | Комплекс4 |  |
| **Волейбол (16ч)** | | | | | | | |
| 63(1) | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 64(2) | Прием мяча двумя руками снизу. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 65(3) | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 66(4) | Позиционное нападение. Учебная игра. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 67(5) | Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 68(6) | Оценка техники передачи мяча. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 69(7) | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 70(8) | Прямой напа­дающий удар через сетку. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 71(9) | Оценка техники подачи мяча | Учётный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники подачи мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 72(10) | Оценка техники подачи мяча | Учётный | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники подачи мяча | Ком­плекс 3 |  |
| 73(11) | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 74(12) | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Совершенст­вования | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 75(13) | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 76(14) | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. | Совершенст­вования | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 77(15) | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 78(16) | Оценка техники нападающего удара. | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Ком­плекс 3 |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Футбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Волейбол (5ч)** | | | | | | | | | |
| 79(1) | Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. | Совершенст­вования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 80(2) | Верхняя прямая подача, прием по­дачи. | Совершенст­вования | | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 81(3) | Прямой напа­дающий удар через сетку. | Совершенст­вования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 82(4) | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. | Совершенст­вования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 83(5) | Совершенст­вования | | | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| **Плавание (2ч)** | | | | | | | | | |
| 84(1) | Освоение техники плавания: плавание на боку, кроль на спине, брасс. | Изучение нового материала | | | Инструктаж по технике безопасности: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.  Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом. Выполнение обязанности судей. | Уметь: плавать на боку. | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| 85(2) | Комбинированный | | | Уметь: плавать брассом | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |
| **Футбол (10ч)** | | | | | | | | | |
| 86(1) | Удары по мячу | | Повторение | | Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 87(2) | Удар средней частью подъема | | Комбинированный | | Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 88(3) | Резаные удары | | Комбинированный | | Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Остановки мяча. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Оценка техники остановок мяча | Комплекс 5 |  |
| 89(4) | Удар серединой лба | | Комбинированный | | Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 90(5) | Удар боковой частью лба | | Комплекс-ный | | Удары по мячу серединой лба в прыжке. Удар боковой частью лба. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 91(6) | Остановка летящего мяча | | Комплекс-ный | | Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Оценка техники остановки мяча внутренней стороной стопы | Комплекс 5 |  |
| 92(7) | Техника ударов по мячу и остановок мяча | | Закрепле-ние | | Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 93(8) | Остановка грудью | | Комплекс-ный | | Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 94(9) | Ведение мяча | | Комплекс-ный | | Остановка мяча грудью. Ведение мяча. Ведение по «спирали». Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 |  |
| 95(10) | Ведение по спирали | | Закрепле-ние | | Удары по мячу. Остановки мяча. Ведение по спирали. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Оценка техники при игре в футбол | Комплекс 5 |  |
|  | **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | |
| 96(1) | Спринтер­ский бег. Челночный бег. | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 97(2) | Низкий старт *.* Бег по дистанции. Финиширование. | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(1 00 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 98(3) | Бег на средние дистанции. | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(1 00 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 99(4) | Бег 100 м на результат. | | | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(1 00 м)* | Ю: «5»- 13,5 с.;«4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.  Д: «5»-16,5с;«4»-17,5с;  «3»-18,5с | Ком­плекс 4 |  |
| 100(1) | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | | | Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 101(2) | Метание гранаты из различных положений. | | | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 102(3) | Метание гранаты на дальность. | | | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | *Уметь:* метать гранату  на дальность | Ю: «5» - 32 м;«4» - 28 м;  «3» - 26 м  Д: «5»-22м;«4»-18м;«3»-16м | Ком­плекс 4 |  |
| 103(1) | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. | | | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 104(2) | Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. | | | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 105(3) | Прыжок в высоту с полного разбега на результат. | | | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  | Ком­плекс 4 |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 11 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | | **15** | | **3** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **7** |
| **5** | **Лыжная подготовка Физический досуг (туризм)** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  | |  | | **9** |
|  | **Итого** | **102** | **27** | **21** | | **30** | | **24** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Общее количество учебных часов на I четверть - 27**

Знать: **Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы**: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | **Вид контроля** | **Д/з** | | | **Дата**  **проведения** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтер-ский бег. Бег на результат *(30м).* | | | Вводный | Низкий старт *(30м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 2 | Эстафетный бег. | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м),* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 3 | Низкий старт.Бег по дистанции Финиширование | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 4 | Эстафетный бег. | | | Комплекс-ный | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 5 | Бег на результат *(100м).* | | | Учетный | Бег на результат *(100м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100м)* | Ю: «5»- 13,1с.; «4»-13,5 с.; «3» - 14,3 с.  Д: «5»- 16,0с.; «4» -17,0 с.; «3»- 17,5 с. | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 6(1) | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. | | | Комплекс-ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 7(2) | Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. | | | Комплекс-ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 8(3) | Прыжок в длину на результат. | | | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Ю:«5»-460см; «4»-430см;  «3»- 410 см  Д: «5»-410см; «4»-380см; «3» - 360 см | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 9(1) | Метание гранаты из разных положений. | | | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 10(2) | Метание гранаты на дальность с разбега. | | | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | | | Ком­плекс 1 |  | |
| 11(3) | Метание гранаты на дальность с разбега на результат. | | | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Ю:«5»-36 м;«4» - 32 м;«3» -28м  Д: «5»-23 м; «4» -19м;«3» -17м | | | Ком­плекс 1 |  | |
| **Баскетбол (16)** | | | | | | | | | | | | |
| 12(1) | Ведение мяча с сопротивлением. | | | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв  *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | | | Ком­плекс 3 |  | |
| 13(2) | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | | | Совершенст­вования | Ком­плекс 3 |  | |
| 14(3) | Бросок в прыжке со средней дистанции. | | | Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачамяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3х1).*Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия  в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 15(4) | Бы­стрый прорыв  *(2 х 1). (3х1).* | | | Совершенст-  вования | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 16(5) | Нападение против  зонной защиты *(2х1х2).* | | | Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2х1х2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико -  технические действия  в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 17(6) | Нападение против зонной защиты  *(1х2, 3* х *1).* | | | Комплексный  Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и  остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1х3* х *1).* Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 18(7) | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением | | | Совершенст-  вования | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 19(8) | Бросок в прыжке  с дальней дистанции. Сочетание приемов | | | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача  мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке  с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение -,передача, бросок. Нападение против зонной защиты  *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 2 |  | |
| 20(9) | Нападение против зонной защиты  *(2* х *3).* Учебная игра. | | | Совершенст-  вования | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 2 |  | |
| 21(10) | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | | | Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 22(11) | Нападение против зонной защиты  *(2* х *3).* | | | Совершенст-  вования | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 23(12) | Нападение  против личной защиты. | | | Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение  против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 24(13) | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. | | | Совершенст-  вования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение  против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия  в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 25(14) | Бросок полукрю-  ком в движении. | | | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (*перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).*Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять тактико-технические действия  в игре | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 26(15) | Индивидуальные действия в защите. | | | Совершенст-  вования | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |
| 27(16) | Нападение через центрового. Учебная игра. | | | Совершенст-  вования | Текущий | | | Ком-  плекс 3 |  | |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Гимнастика**: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы**: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | | | | **Вид контроля** | | **Д/з** | | | | **Дата**  **проведения** | |
|  | | | **Баскетбол (3ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28(1) | | Индивидуальные действия в защите. | | | Совершенст-  Вования | | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват,вырывание,выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | *Уметь:* выполнять такти-  ко-технические действия  в игре | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | |  | |
| 29(2) | | Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. | | | Совершенст-  вования | | | Текущий | | | | Ком-  плекс 3 | |  | |
| 30(3) | | Оценка техники  выполнения веде-  ния мяча. | | |  | | | Оценка техники  выполнения веде-  ния мяча | | | | Ком-  плекс 3 | |  | |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31(1) | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. | | | Комплексный | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 32(2) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д:Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 33(3) | Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 34(4) | Ю: Подъем разги­бом.  Д: Равновесие на верхней жерди. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые уп­ражнения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 35(5) | Лазание по канату в два приема на скорость. | | | Совершенст­вования | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 36(6) | Повороты в движении. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 37(7) | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 38(8) | Подтягивания на перекладине. | | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Основы техники национальных видов спорта. Д: Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 39(9) | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. | | | Учетный | | Ю: «5» -12 р.;  «4»- 10р.; «3» - 7 р. | | |  | | |  | | |
| 40(10) | Оценка техники выполнения элементов. | | | Учетный | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Д: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Развитие силы | | | | *Уметь:* выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | Лазание *(6м):* «5»- 10с.;  «4»- 11с.; «3»-12с.  Д: Оценка техники выполнения элементов | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 41(1) | Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.) | | | Комплексный | | Ю: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Прыжок через коня. технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.  Д: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способ­ностей. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 42(2) | (Юн).Прыжок через коня. (Дев). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. | | | Совершенст­вования | | Ю: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Прыжок через коня. Основы техники национальных видов спорта. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способ­ностей. | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 43(3) | Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках.(Юн). Стойка на руках *(с помощью).Дев.* | | | Совершенст­вования | | Ю: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 44(4) | Поворот боком. Прыжок в глубину(юн)*.* Стоя на коленях, на­клон назад.(дев) | | | Совершенст­вования | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 45(5) | Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок че­рез козла (дев). | | | Совершенст­вования | | Ю: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие координационных способностей. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня, козла. | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 46(6) | Комбинация из разученных элементов. | | | Совершенст­вования | | Ю: ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие координационных способностей. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня, козла. | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 47(7) | Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев). | | | Совершенст­вования | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину .Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня, козла. | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |
| 48(8) | Комбинация из разученных элементов. | | | Совершенст­вования | | Ю: ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | | | | *Уметь:* выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня, козла. | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | |  | | |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт**: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | | **Вид контроля** | | **Д/з** | | **Дата**  **проведения** |
| **Лыжная подготовка (15ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49  (1) | | Попеременный двухшажный ход | | Совершенствование | | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км | | Уметь: Передвигаться на лыжах | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 50(2) | | Одновременный двухшажный ход | | Совершенствование | | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | | Уметь: Передвигаться на лыжах | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 51(3) | | Переход с одного хода на другой | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | | Уметь: Передвигаться на лыжах | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 52(4) | | Одновременный одношажный ход | | Учётный | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Техника  одновременного одношажного хода | | Комплекс4 | |  |
| 53(5) | | Одновременный безшажный ход | | Учётный | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Одновременный безшажный ход | | Комплекс4 | |  |
| 54(6) | | Преодоление контр уклонов | | Совершенствование | | Повторить технику спусков и подьемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 55(7) | | Попеременный четырехшажный ход | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 56(8) | | Прохождение дистанции 2 -3 км. | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 57(9) | | Попеременный четырехшажный ход | | Учётный | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Техника торможения «плугом» | | Комплекс4 | |  |
| 58(10) | | Преодоление контр уклонов | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов, туризм и спортивное ориентирование. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 59(11) | | Спуски и подъемы | | Учётный | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км, туризм и спортивное ориентирование. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Спуски | | Комплекс4 | |  |
| 60(12) | | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе, туризм и спортивное ориентирование. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 61(13) | | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе, туризм и спортивное ориентирование. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 62(14) | | Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе | | Совершенствование | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | | Текущий | | Комплекс4 | |  |
| 63(15) | | Прохождение дистанции 5км. | | Учётный | | Контроль прохождения дистанции 5км | | Комплекс4 | |  |
| **Волейбол (15ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64(1) | | Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 65(2) | | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча | | Комплексный | |  | |
| 66(3) | | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком­плекс *3* | |  | |
| 67(4) | | Стойки и передвижения игроков. Учеб-ная игра. | | Совершенст­вования | |  | |
| 68(5) | | Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 69(6) | | Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 70(7) | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия  в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 71(8) | | Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой  и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия  в игре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 72(9) | | Прямой  и групповое блокирование. | | Комплексный | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 73(10) | | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия вигре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 74(11) | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | Комплексный | |  | |
| 75(12) | | Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. | | Совершенст­вования | |  | |
| 76(13) | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия вигре  *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия вигре | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 77(14) | | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | | Совершенст­вования | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |
| 78(15) | | Индивидуальное и групповое блокирование. | | Совершенст­вования | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |  | |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

**Волейбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Футбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкая атлетика**: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | | | **Дата**  **проведения** |
|  | **Волейбол (3ч)** | | | | | | | | | | |
| 79(1) | Техника выпол­нения подачи мяча | | Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выпол­нения подачи мяча | | Ком­плекс 3 |  | |
| 80(2) | Техника выпол­нения нападаю­щего удара | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выпол­нения нападаю­щего удара | | Ком­плекс 3 |  | |
| 81(3) | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | | Совершенст­вования | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | | Ком­плекс 3 |  | |
| **Плавание (5ч)** | | | | | | | | | | | |
| 82(1) | Освоение техники плавания: плавание на боку | | Совершенствование | | Инструктаж по технике безопасности : перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Парные упражнения. | Уметь: плавать на боку. | Текущий | | Ком-плекс 6 |  | |
| 83(2) | Освоение техники плавания: брасс | | Комбинированный | | Специальные подводящие упражнения на суше. Выполнение обязанности судей. Элементы водного поло. | Уметь: плавать брассом | Текущий | | Ком-  плекс 6 |  | |
| 84(3) | Освоение техники плавания: кроль на спине | | Совершенствование | | Специальные подводящие упражнения на суше. Старты и повороты. . Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. | Уметь: плавать кролем на спине | Текущий | | Ком-  плекс 6 |  | |
| 85(4) | Плавание в одежде | | Совершенствование | | Специальные плавательные упражнения для изучения плавания в одежде. Одиночные упражнения. Плавание в умеренном темпе до 600 метров. | Уметь: плавать в одежде | Текущий | | Ком-плекс 6 |  | |
| 86(5) | Освобождение от одежды в воде | | Совершенствование | | Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде. Упражнения для развития силы. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. | Уметь: освобождаться от одежды в воде | Текущий | | Ком-  плекс 6 |  | |
| **Футбол (9ч)** | | | | | | | | | | | |
| 87(1) | Удары по мячу | | Повторение | | Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Остановки мяча. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 88(2) | Отбор мяча | | Комбинированный | | Ведение мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 89(3) | Финты | | Комбинированный | | Отбор мяч подкатом. Финты. Финт уходом. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 90(4) | Зонная система защиты | | Комбинированный | | Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт ударом. Зонная система защиты. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Оценка техники отбора мяча подкатом | | Комплекс 5 |  | |
| 91(5) | Персональная система защиты | | Комплексный | | Финт ударом. Финт остановкой. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Круговая тренировка. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 92(6) | Смешанная система защиты | | Комплексный | | Финты. Персональная система. Смешанная система защиты. Игра в футбол. |  | Оценка тактики персональной защиты | | Комплекс 5 |  | |
| 93(7) | Тактика нападения | | Комплексный | | Системы защиты. Тактические действия в нападении. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 94(8) | Выбивание | | Закрепление | | Системы защиты. Тактические действия в нападении. Выбивание, отбор, перехват. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Текущий | | Комплекс 5 |  | |
| 95(9) | Отбор, перехват мяча | | Закрепление | | Тактические действия в нападении и защите. Выбивание, отбор, перехват. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре | Оценка тактики действий в нападении и защите | | Комплекс 5 |  | |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | | | | | | | | |
| 96(1) | Спринтерский бег. | | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | |
| 97(2) | Низкий старт.Бег по дистанции.Финиширование. | | Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100м)* | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | |
| 98(3) | Бег 100 м на результат. | | Учетный | | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Ю: «5»- 13,1с.;«4»- 13,5с.;  «3»- 14,3 с.Д: «5»- 13,5 с.;  «4»- 14,0с.;«3»- 14,3 с. | | Ком­плекс 4 |  | |
| 99(4) | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | |
| 100(5) | Метание гранаты на дальность. | | Учётный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | Ю: «5» - 36 м; «4» - 32 м;  «3» - 28 мД: «5» - 32 м;  «4» - 28 м; «3» - 26 м | | Ком­плекс 4 |  | |
| 101(6) | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | |
| 102(7) | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов | Текущий | | Ком­плекс 4 |  | |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,5 и ниже  5,2 и ниже | 5,1-4,8  5,0-4,6 | 4,4 и выше  4,3 и выше | 6,1 и выше  6,1 и выше | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,9 и выше |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 16  17 | 8,6 и ниже  8,2 и ниже | 8,1-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 и выше | 9,7 и ниже  10,3 и ниже | 9,3-8,7  9,6-8,7 | 8,4 и выше  8,4 и выше |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 и ниже | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 и выше | 140 и ниже  143 и ниже | 158-180  157-178 | 198 и выше  192 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 и ниже | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 и выше | 850 и ниже  850 и ниже | 1000-1200  925-1200 | 1300 и выше  1300 и выше |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16  17 | -1 и ниже  5 и ниже | 7-12  9-12 | 15 и выше  15 и выше | 7 и ниже  6 и ниже | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса,  кол-во раз (мальчики) | 16  17 | 2 и ниже  3 и ниже | 6-11  7-12 | 15 и выше  15 и выше | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих среднюю(полную) школу.**

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

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с ис­пользованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостра­ховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в** практической **деятельности и повседневной** жизни для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Воору­женных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и се­мейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений(девушки).

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

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

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

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

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

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
6. Рабочие программы «Физическая культура 10-11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
7. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10-11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год