

Приложение №1  
к Образовательной программе  
среднего общего образования  
частного общеобразовательного учреждения  
«Православная гимназия во имя  
Святого Благоверного Великого  
князя Александра Невского №38»  
приказ от «31»августа 2022г. № 211

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу физической культуры**  
**реализующая ФГОС,**  
**уровня среднего общего образования,**  
**для 10-11 классов**  
**базовый уровень**

2022 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе рабочей программы воспитания ОАНО «Православная гимназия №38» (протокол педагогического совета от 31 августа 2021г. № 1, приказ директора от 31 августа 2021г. № 210), государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2019).

### Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; распределение учебных часов по разделам программы; содержание программного материала; календарно-тематическое планирование; учебно-методические средства обучения.

### Цели и задачи

**В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования)** таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе и в Организации. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в Организации, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитию целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта

общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

Согласно базисному учебному плану гимназии Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 3 часа в неделю занятий физической культурой и рассчитана на 10 класс – 102ч., 11 класс – 99 ч. Программный материал имеет две части – (инвариативную) базовую и вариативную: на инвариативную часть отводится в 10 классе 87 часов, на вариативную: 18 часов, в 11 классе 86 часов на инвариативную часть, 16 на вариативную. В связи с недооснащением гимназии согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ и с климатогеографическими условиями невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объеме по разделу «Лыжная подготовка по этой причине программный материал III четверти «Лыжная подготовка» заменен разделом программы «легкая атлетика». Рабочая программа ориентирует деятельность учителя на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

В начале и в конце учебного года проходит мониторинг уровня физической подготовленности в количестве 5 заданий:

- ✓ бег 30 метров;
- ✓ прыжок в длину с места;
- ✓ бег 1000 метров;
- ✓ наклон вперед из седа;
- ✓ подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз;
- поднимание туловища за 30 сек. (девочки), количество раз.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

- физической культурой.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

*Знания о физической культуре (в процессе уроков)*

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.



Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под-готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из-бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при-чины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

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

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

#### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

### **Программный материал по спортивным играм 10 класс**

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

<b>Основная</b>	<b>Содержание материала</b>
-----------------	-----------------------------

направленность	
<b>Баскетбол</b>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение ловли и передач мяча.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.
На освоение техники защитных действий.	Вырывание и выбивание мяча.
На освоение тактики игры.	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p>
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>
<b>Волейбол</b>	
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом.	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов</p>

	техники передвижений и владения мячом.
На освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 3:2 3:3) и на укороченных площадках.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники

	безопасности на занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На освоение строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. <i>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</i>
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</i>
На освоение опорных прыжков.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
На освоение акробатических упражнений.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых	Лазанье по канату, шесту, гимнастической

способностей и силовой выносливости.	лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре.	Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; Основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На овладение техникой спринтерского бега.	Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м.
На овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном и темпе до 12 мин. Бег на 1000м.
На овладение техникой кроссового бега.	Бег по среднeperесеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции до 10 мин. Вбегание и сбегание по склону.
На овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность.	Метание теннисного мяча с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м.
<b>Физическая подготовка</b>	
На развитие выносливости.	Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей.	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.
<b>Теоретическая подготовка</b>	
На знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых,

	<p>скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены.</p>
--	---

### Программный материал по лапте

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком.
На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча.	Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками.
На освоение техники броска и ловли мяча.	Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча.
На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват).
На освоение тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.
На развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.



На развитие выносливости.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом.
На знания о физической культуре.	Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### Программный материал по спортивным играм 11 класс

Основная направленность	Содержание материала
<b>Баскетбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование	Действия против игрока без мяча и с мячом

техники защитных действий.	(вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
<b>Волейбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
<b>Футбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

и координационных способностей	
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам

**Программный материал по гимнастике  
с элементами акробатики 11 класс**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание материала</b>
На совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг.), гантелями (до 8 кг.), гирями (16 и 24 кг.), штангой, на тренажерах, с эспандерами. <i>Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</i>
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. <i>Девушки: толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</i>
На освоение и совершенствование опорных прыжков.	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. <i>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110см.)</i>
На освоение и	Юноши: длинный кувырок через

совершенствование акробатических упражнений.	<p>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.</p> <p><i>Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</i></p>
На развитие координационных способностей.	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<p>Юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><i>Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</i></p>
На развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### Программный материал по легкой атлетике 11 класс

Основная направленность	Содержание материала
На совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м. на результат. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега.	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000м. <i>Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м.</i>
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.
На освоение техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	<p>Юноши: метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 20м.</p> <p>Метание гранаты 500-700г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м.) с расстояния 12-15м., по движущейся цели (2х2м.) с расстояния 10-12м.</p> <p>Бросок набивного мяча 3 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния до 12-14м.</i></p> <p><i>Метание гранаты 300-500г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние;</i></p> <p><i>Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</i></p>

На развитие выносливости.	Юноши: длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. <i>Девушки: длительный бег до 20 мин.</i>
На развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей.	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.
На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правила соревнований.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Каждый урок физической культуры несет в себе воспитательный потенциал, реализация которого предполагает

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,

высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## 10 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока	Часы учебного времени
<b>Лапта (4 ч)</b>					
1	1	Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК; на уроках лапты. Игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
2	2	Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Применяют упражнения с малым мячом для	1,2,6	1

		Подвижная игра «Салки с мячом»	развития координационных способностей		
3	3	Лапта. Отработка комбинаций, ловля мяча на отскоке . Игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение техники ударов битой по мячу	1,2,6	1
4	4	Лапта. Учебный норматив № 1. Бег 1000м. Входной контроль.Игра «лапта»	Описывают технику «перехвата», осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	1
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>					
5	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
6	2	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Народная игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
7	3	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
8	4	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Народная игра «лапта»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия партнера	1,2,6	1
9	5	Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Народная игра «лапта»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно,	1,2,6	1



			выявляют и устраняют характерные ошибки		
10	6	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Игра «баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
11	7	Легкая атлетика. Учебный норматив №2. Бег на 30 м. Игра «Футбол»	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей	1,2,6	1
12	8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Народная игра «лапта»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
13	9	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Игра «Третий лишний»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
14	10	Легкая атлетика. Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
15	11	Легкая атлетика. Учебный	Применяют	1,2,6	1

		норматив №5. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»	беговые упражнения для развития выносливости		
16	12	Легкая атлетика. Эстафеты. Народная игра «лапта»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	1
17	13	Легкая атлетика. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
18	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Овладевают правилами техники безопасности и страховки	1,2,6	1
19	2	Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1,2,6	1
20	3	Гимнастика. Тестирование физической подготовленности №7 – наклон вперёд. Подвижная игра «Бой петухов»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1,2,6	1
21	4	Гимнастика. Теория «Оказание первой помощи при травмах». Спортивная игра «Волейбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
22	5	Гимнастика. Простые связки. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Описывают технику общеразвивающих упражнений	1,2,6	1
23	6	Гимнастика. Освоение и совершенствование висов и упоров.	Составляют комбинации из	1,2,6	1

			числа разученных упражнений		
24	7	Гимнастика. Прыжок через козла. Подвижная игра «Ящерица»	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,6	1
25	8	Гимнастика. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине .Игра «Караси и щука»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
26	9	Гимнастика. Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Подвижная игра «Перестрелка»	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	1
27	10	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	1
28	11	Гимнастика. Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из виса присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Спортивная игра «Баскетбол»	Описывают технику акробатических упражнений Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
29	12	Гимнастика. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
30	13	Гимнастика. Учебный норматив № 9. Наклон вперед. Игра «Бой петухов»	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	1

31	14	Гимнастика. Развитие координационных способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей	1,2,6	1
32	15	Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу	Используют данные упражнения для развития силовых способностей	1,2,6	1
33	16	Гимнастика. Развитие гибкости.	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
34	17	Гимнастика. Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад. Спортивная игра «Баскетбол»	Используют данные упражнения для развития силовых способностей	1,2,6	1
35	18	Гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки	1,2,6	1
<b>Баскетбол (15 ч)</b>					
36	1	Баскетбол <b>Рубежный контроль.</b> Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
37	2	Баскетбол..Совершенствование техники передвижений Игра «Горячий мяч»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
38	3	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1

39	4	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Игра «Баскетбол»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
40	5	Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	1
41	6	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
42	7	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	1
43	8	Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
44	9	Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Игра «Перестрелка»	Соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
45	10	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»	Соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
46	11	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
			Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;		

			контролируют действия		
47	12	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
48	13	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
49	14	Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Третий лишний»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
50	15	Баскетбол. Тактика Свободного нападения. Спортивная игра «Баскетбол»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
<b>Волейбол (24 ч)</b>					
51	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Спортивная игра «Волейбол»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
52	2	Волейбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол»	Овладевают основными приёмами игры	1,2,6	1
53	3	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Овладевают основными приёмами игры	1,2,6	2
54	4	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	2
55	5	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их	1,2,6	2

			самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
56	6	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	2
57	7	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	2
58	8	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка волейболистов»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	2
59	9	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	2
60	10	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	2
61	11	Волейбол. Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	2
62	12	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Ловкая подача»		1,2,6	1
63	13	Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		1,2,6	1

		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	действий  Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия		
			Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
64	14	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
65	15	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
66	16	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий  Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия		
67	17	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»			



68	18	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»			
69	19	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки		
70	20	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия		
71	21	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей		
72	22	Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка волейболистов»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий  Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия		
73	23	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий.			
74	24	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Спортивная игра «Волейбол»			
<b>Легкая атлетика (19 ч)</b>					

75	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
76	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Народная игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1,2,6	1
77	3	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1,2,6	1
78	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
79	5	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40м., стартовый разгон.	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей	1,2,6	1
80	6	Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
81	7	Легкая атлетика. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	1,2,6	1
82	8	Легкая атлетика. Учебный норматив №19. Бег на 1000м. Игра «Футбол»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1

83	9	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	1,2,6	1
84	10	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
85	11	Легкая атлетика. Метание мяча весом 150 г. С 4-5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	Применяют беговые упражнения для развития выносливости	1,2,6	1
86	12	Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
87	13	Легкая атлетика. Длительный бег до 25 мин.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, при этом соблюдают правила безопасности	1,2,6	1
88	14	Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
89	15	Легкая атлетика. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
90	16	Легкая атлетика. Минутный бег. Народная игра «лапта»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
91	17	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
92	18	Легкая атлетика. Народная игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
93	19	Легкая атлетика. Эстафеты. Спортивная игра «Футбол»		1,2,6	1
Футбол (5 ч)					

94	1	Футбол. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Комбинации из элементов техники передвижений	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений		
95	2	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1
96	3	Футбол. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
97	4	Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости	1,2,6	1
98	5	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
<b>Лапта (3 ч)</b>					
99	1	Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
100	2	Лапта. <b>Итоговый контроль. Тестирование.</b> Игра «лапта»	Применяют упражнения с малым мячом для развития координационных способностей	1,2,6	1
101	3	Лапта способы быстропереосаливания Игра «Лапта»	Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия	1,2,6	1

102	4	Лапта. Народная игра «Русская лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
-----	---	--------------------------------------	--	-------	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ  
КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ  
ТЕМЫ**

**11 класс**

№ п/п	№ урока в разделе	Наименование раздела и тем	Основные виды деятельности учащихся	Воспитатель ный потенциал урока	Часы учебног о времени
<b>Легкая атлетика (19 ч)</b>					
1.	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная игра «Баскетбол»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
2.	2	Легкая атлетика. Учебный норматив номер 1. Низкий старт до 30м. Спортивная игра «Баскетбол»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно,	1,2,6	1
3.	3	Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Спортивная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки Применяют беговые упражнения для	1,2,6	1
4.	4	<b>Входной контроль.</b> <i>Тестирование.</i> Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта»	развития скоростных способностей Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его	1,2,6	1
5.	5	Легкая атлетика. Скоростной бег до 70 м. Спортивная игра «Футбол»	по частоте сердечных сокращений Применяют беговые упражнения для	1,2,6	1
6.	6	Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №2.</i> <i>Бег на 30 м.</i> Игра	развития выносливости	1,2,6	1

		«Футбол»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей		
7. 8.	7 8	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Народная игра «лапта»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	2
9.	9	Легкая атлетика. Учебный норматив №3. Бег на 60 м. Игра «Третий лишний»		1,2,6	1
10.	10	Легкая атлетика. Бег от 40 до 60м. Игра «Вышибалы»		1,2,6	1
11.	11	Легкая атлетика. Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»		1,2,6	1
12.	12	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра Народная игра «лапта»		1,2,6	1
13.	13	Кроссовая подготовка. Кросс до 20 минут. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
14.	14	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Игра «Футбол»		1,2,6	1
15.	15	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и на местности. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
16.	16	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №5. Бег на 1500 м. Игра «Футбол»		1,2,6	1
17.	17	Кроссовая подготовка. Равномерный		1,2,6	1

		бег 20 мин. Игра «Футбол»			
18.	18	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
19.	19	Кроссовая подготовка. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта»		1,2,6	1
<b>Гимнастика (16 ч)</b>					
20.	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение»	правилами техники безопасности и страховки Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1,2,6	1
21.	2	Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам»	Описывают технику общеразвивающих упражнений Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,6	1
22.	3	Гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	1
23.	4	Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей. Подвижная игра «Бой петухов»	Описывают технику акробатических упражнений Описывают технику акробатических упражнений	1,2,6	1
24.	5	Гимнастика. Простые связки. Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Используют данные упражнения для развития силовых способностей Описывают технику данных упражнений	1,2,6	1
25.	6	Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Спортивная игра	Описывают технику данных упражнений Описывают технику данных упражнений	1,2,6	1

		«Баскетбол»	Описывают технику данных упражнений		
26.	7	Гимнастика. Освоение и совершенствование висов и упоров.		1,2,6	1
27.	8	Гимнастика. Простые связки. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
28.	9	Гимнастика. Прыжок через козла. Подвижная игра «Ящерица»		1,2,6	1
29.	10	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
30.	11	Гимнастика. <i>Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине.</i> Игра «Караси и щука»		1,2,6	1
31.	12	Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подвижная игра «Перестрелка»		1,2,6	1
32.	13	Гимнастика. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
33.	14	Гимнастика. <i>Учебный норматив №</i>		1,2,6	1



		9. Наклон вперед. Игра «Бой петухов»			
34.	15	Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу		1,2,6	1
35.	16	Гимнастика. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: кувырок вперед. Спортивная игра «Баскетбол		1,2,6	1
	<b>Баскетбол (15 ч)</b>				
36.	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра «Баскетбол»	инструкцию педагога и четко следуют ей Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают	1,2,6	1
37.	2	Баскетбол. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Игра «Горячий мяч»	их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	1,2,6	1
38.	3	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Игра «Горячий мяч»	освоения техники игровых приёмов и действий Взаимодействуют со сверстниками в	1,2,6	1
39.	4	Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол»	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	1
40.	5	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	Соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают	1,2,6	1
41.	6	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол»	их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Описывают технику игровых действий и	1,2,6	1
42.	7	Баскетбол.	приёмов, осваивают	1,2,6	1

		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Соблюдают правила безопасности		
43.	8	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением..Подвижная игра «Мяч капитану»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	1
44.	9	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану»	Описывают тактику игровых действий и приёмов	1,2,6	1
45.	10	Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча.		1,2,6	1
46.	11	Баскетбол. Рубежный контроль. Тестирование Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту. Игра «Перестрелка»		1,2,6	1
47.	12	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол		1,2,6	1
48.	13	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол»		1,2,6	1
49.	14	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола		1,2,6	1

50.	15	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола		1,2,6	
	<b>Волейбол (19 ч)</b>				
51	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Спортивная игра «волейбол»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Овладевают основными приёмами игры Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в	1,2,6	1
52	2	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра Волейбол. <i>Учебный норматив № 12.</i>		1,2,6	1
53	3	Волейбол. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол»		1,2,6	1
54	4	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»		1,2,6	1
55	5	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1,2,6	1
56	6	Волейбол. Отработка верхней подачи <i>Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках.</i> Игра «Пионербол»		1,2,6	1

			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
57	7	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Овладевают основными приёмами игры	1,2,6	1
58	8	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. Спортивная игра «Волейбол»	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют	1,2,6	2
59	9	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча	типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе	1,2,6	2
60 61	10 11	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	совместного освоения техники игровых приёмов и действий Описывают технику игровых действий и приёмов,	1,2,6	2
62	12	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками	1,2,6	1
63	13	Волейбол. <i>Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места.</i> Игра «Пасовка волейболистов»	в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	1,2,6	1
64	14	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	Описывают технику игровых действий и приёмов,	1,2,6	1
65	15	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»	осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками	1,2,6	1
66	16	Волейбол.	в процессе	1,2,6	1

		Совершенствование техники защитных действий.	совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
67	17	Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол»		1,2,6	1
68	18	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача»		1,2,6	1
69	19	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		1,2,6	1
	Легкая атлетика (19 ч)				
70	1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений Применяют беговые	1,2,6	1
71	2	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Народная игра «лапта»		1,2,6	1
72	3	Легкая атлетика. Прыжки в длину. Подвижная игра «вышибалы»		1,2,6	1
73	4	Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»		1,2,6	1

74	5	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40м., стартовый разгон.	упражнения для развития выносливости Описывают технику	1,2,6	1
75	6	Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места.</i> Игра «Волк во рву»	бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки Демонстрируют	1,2,6	1
76	7	Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта»	вариативное выполнение прыжковых упражнений	1,2,6	1
77	8	Легкая атлетика. Бег от 40 м до 60 м. Народная игра «лапта»	Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей	1,2,6	1
78	9	Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №19. Бег на 1000м.</i> Игра «Футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	1,2,6	1
79	10	Легкая атлетика. Бег в равномерном и переменном темпе. Подвижная игра «Вышибалы»	Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
80	11	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра «Караси и щука»	Применяют беговые упражнения для развития выносливости Выбирают индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений	1,2,6	1
81	12	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Спортивная игра «волейбол»	Описывают технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,6	1
82	13	Легкая Кроссовая подготовка. Минутный бег. Народная игра «лапта»		1,2,6	1
83	14	Кроссовая подготовка. Бег по		1,2,6	1

		пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука»			
84	15	Кроссовая подготовка. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука»		1,2,6	1
85	16	Кроссовая подготовка. Кросс 20 минут. Народная игра «лапта»		1,2,6	1
86	17	Кроссовая подготовка. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Народная игра «лапта»		1,2,6	1
87	18	Кроссовая подготовка. Длительный бег до 25 минут. Спортивная игра «футбол»		1,2,6	1
88	19	Легкая Кроссовая подготовка. Минутный бег. Народная игра «Лапта»		1,2,6	1
89	20	Кроссовая подготовка. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Народная игра «Лапта»		1,2,6	1
90	21	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука»		1,2,6	1
91	22	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука»		1,2,6	1

92	19	Легкая атлетика. Эстафеты. Спортивная игра «Футбол»		1,2,6	1
	<b>Футбол (6 ч)</b>				
93	1	Футбол. Инструктаж по ТБ на уроках по футболу.	Соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий Описывают тактику игровых действий и приёмов	1,2,6	1
94	2	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.		1,2,6	1
95	3	Футбол. Удары по мячу ногой и головой. Учебно- тренировочная игра в футбол.		1,2,6	1
96	4	Футбол. Обманные действия отбор мяча. <b>Итоговый контроль.</b> <b>Тестирование.</b> Учебная игра в футбол		1,2,6	1
97	5	Футбол. Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.		1,2,6	1
98	6	Футбол. Групповые действия в защите, обманные действия. Учебная игра в футбол.		1,2,6	1
99	7	Футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.		1,2,6,	1



