

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №43»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Эм Л.Ф./

Протокол МО № 5 от «20» мая 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 / Шабалина О.О./

«27» мая 2019 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СШ № 43»

Морозова И.Ю./

Приказ № 653 от «30» августа 2019 г.



основное общее образование

предмет «Физическая культура» для 10 - 11 классов

на 2 года

Составители:

Самигуллина Залифа Минулловна

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Пьяных Кирилл Александрович

Учитель физической культуры

Нижневартовск, 2019

## Пояснительная записка

**Целью** реализации основной образовательной программы среднего общего (полного) образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного начального общего образования образовательной организации.

Учебный план МБОУ «СШ№43» г. Нижневартовска предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 204ч. (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе — 102ч, в 11 классе – 102 ч.

**Основной целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Все школьники на основании медицинского заключения распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

К **основной медицинской группе** при занятиях ФВ целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе ФВ, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

К **подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель ФВ детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня.

Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

**Технологии, используемые в обучении:**

Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии;- использование школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

-Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

**Формы и методы работы:** Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры (урок с образовательно-познавательной направленностью, урок с образовательно-обучающей направленностью, урок с образовательно-тренировочной направленностью), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). индивидуальные, групповые, работа в парах, в тройках, в четвёрках, обсуждение результатов.

**Формы промежуточной аттестации:** входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг двигательной подготовленности), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне физической подготовленности у ребёнка; промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить динамику физической подготовленности; итоговый контроль.

### **Литература:**

- 1.Асмолов А.Г. системно- деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
- 2.Концепсия Федеральных стандартов общего образования/ под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова.: Просвещение 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.Просвещение 2016.
4. Лях В.И. физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
- 5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»

6. Патрикеев А.Ю. летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2017.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2001 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению образовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся»
9. Федеральный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2017.
10. Формирование универсальных учебных действий в основной школе от действия к мысли. Система знаний. Пособие для учителя/ Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

- 1 Сайт «ПроШколу» <http://www.proshkolu.ru/>
- 2 Сайт «Открытый урок.рф» [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
- 3 Сайт «Педсовет» <http://pedsovet.alledu.ru/>
- 4 Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

**Контрольно-измерительные материалы:** В разделе «Приложения» представлены образцы мониторинга, нормативы и функциональные пробы по учебному предмету «физкультура».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

личностным, метапредметным, предметным.

### **Личностные результаты:10 -11 класс**

Воспитание чувства патриотизма и уважение к Отечеству, уважение государственных символов.

Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества.

Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.

Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности.

Формирование готовности к образованию и самообразованию

Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании.

Формирование бережного отношения к физическому и психологическому здоровью.

Формирование осознанного выбора будущей профессии и реализации собственных жизненных планов.

Формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности.

Умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность.

Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий.

Умение самостоятельно принимать решения и оценивать их.

Владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований границ своего знания и незнания.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета 10 класс**

Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Умение излагать факты истории развития физической культуры.

Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни в том числе в подготовке и к сдаче комплекса ГТО.

Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета 11 класс**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

**знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;

## Знания о физической культуре

### *Знания о физической культуре.*

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). *Физическое развитие человека.* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.*

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и на руках. Переворот в сторону равновесие на одной. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Вис и упоры на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. Подтягивание из виса на высокой перекладине и на низкой из положения, лежа Подъем переворотом, подъем силой на высокой перекладине и на разновысоких брусьях

**Легкая атлетика:** Беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты низкий и высокий старт, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3\10м, , эстафетный бег, метание малого мяча и гранаты на дальность., в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, , бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин., кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**Спортивные игры: Баскетбол** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

**Лыжная подготовка:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Содержание курса 11 класс**

**Знания о физической культуре**

### ***Знания о физической культуре.***

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Понятие физическая культура личности. Правовые основы физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия). *Физическое развитие человека.* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Основные формы и виды физической культуры. Адаптивная физическая культура. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры.*

Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове силой, на руках. Переворот в сторону равновесие на одной. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Вис и упоры на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. Подтягивание из виса на высокой перекладине и на низкой из положения, лежа Подъем переворотом в упор, подъем разгибом в упорна высокой перекладине и на разновысоких брусьях

**Легкая атлетика:** Беговые и прыжковые упражнения. Метание, гранаты низкий и высокий старт, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 3\10м, эстафетный бег, метание гранаты на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин., кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**Спортивные игры: Баскетбол** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Тактико-технические действия игры.

**Волейбол** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками (короткая и длинная). Передача мяча в движении. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя и верхняя подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

**Лыжная подготовка:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### Тематическое планирование 10 класс

| Раздел программы | Тема урока | Количество часов |
|------------------|------------|------------------|
|------------------|------------|------------------|

|                                       |                                             |     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|-----|
| Теоретические сведения, основы знаний | В процессе уроков                           |     |
| Двигательная подготовленность         | В процессе уроков                           |     |
| Легкая атлетика 27 часов              | Низкий старт                                | 3   |
|                                       | Эстафетный бег.                             | 4   |
|                                       | Прыжок в длину.                             | 5   |
|                                       | Метание гранаты                             | 5   |
|                                       | Техника и тактика бега на средние дистанции | 5   |
|                                       | Прыжок в высоту.                            | 5   |
|                                       |                                             |     |
| Баскетбол 22 часов                    | Передача мяча в движении.                   | 2   |
|                                       | техника перемещения и остановок.            | 4   |
|                                       | Техника броска в кольцо в движении          | 2   |
|                                       | Техника элементов баскетбола                | 2   |
|                                       | Техника и тактика нападения.                | 4   |
|                                       | Тактика и техника игры..                    | 8   |
|                                       |                                             |     |
| Волейбол 24 часа                      | Прием и передача мяча                       | 6   |
|                                       | Подачи                                      | 5   |
|                                       | Нападающий удар. Блок.                      | 5   |
|                                       | Учебная игра                                | 5   |
|                                       | Технико- тактические действия в игре        | 3   |
|                                       |                                             |     |
| Гимнастика 13 часов                   | Акробатика.                                 | 5   |
|                                       | Висы и упоры.                               | 5   |
|                                       | Опорный прыжок. Равновесие.                 | 3   |
|                                       |                                             |     |
| Лыжная подготовка 16 часов            | Попеременные ходы                           | 4   |
|                                       | Одновременные ходы.                         | 7   |
|                                       | Контрольное прохождение дистанции.          | 2   |
|                                       | Горная техника.                             | 3   |
| всего                                 |                                             | 102 |

### Тематическое планирование 11 класс

| Раздел программы                      | Тема урока                                  | Количество часов |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
| Теоретические сведения, основы знаний | В процессе уроков                           |                  |
| Двигательная подготовленность         | В процессе уроков                           |                  |
| Легкая атлетика 27 часов              | Низкий старт                                | 3                |
|                                       | Эстафетный бег.                             | 4                |
|                                       | Прыжок в длину.                             | 6                |
|                                       | Метание гранаты                             | 4                |
|                                       | Техника и тактика бега на средние дистанции | 4                |
|                                       | Прыжок в высоту.                            | 5                |
|                                       |                                             |                  |
| Баскетбол 22 часов                    | Передача мяча в движении.                   | 2                |
|                                       | техника перемещения и остановок.            | 4                |
|                                       | Техника броска в кольцо в движении          | 2                |
|                                       | Техника элементов баскетбола                | 2                |
|                                       | Техника и тактика нападения.                | 4                |
|                                       | Тактика и техника игры..                    | 8                |
|                                       |                                             |                  |
| Волейбол 24 часа                      | Прием и передача мяча                       | 6                |
|                                       | Подачи                                      | 5                |
|                                       | Нападающий удар. Блок.                      | 5                |
|                                       | Учебная игра                                | 5                |
|                                       | Технико- тактические действия в игре        | 3                |
|                                       |                                             |                  |
| Гимнастика 13 часов                   | Акробатика.                                 | 5                |
|                                       | Висы и упоры.                               | 5                |
|                                       | Опорный прыжок. Равновесие.                 | 3                |
|                                       |                                             |                  |
| Лыжная подготовка 16 часов            | Попеременные ходы                           | 4                |
|                                       | Одновременные ходы.                         | 7                |
|                                       | Контрольное прохождение дистанции.          | 2                |
|                                       | Горная техника.                             | 3                |
| всего                                 |                                             | 102              |

Первая четверть.

| тема урока                                  | № урока | содержание урока                                                                                                       | вид контроля                      | домашнее задание | дата проведения |            |
|---------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|------------|
|                                             |         |                                                                                                                        |                                   |                  | по плану        | фактически |
| Низкий старт                                | 1       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Низкий старт Стартовый разгон. Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-90 м. | Текущий контроль                  | Комплекс 1       |                 |            |
| Низкий старт,                               | 2       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Низкий старт Стартовый разгон. Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-90 м. | 4.4, 4.6, 4.8                     | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег.                             | 3       | Финиширование. Эстафетный бег по кругу. 30 метров результат                                                            | Текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег.                             | 4       | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег по кругу               | Техника низкого старта            | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег.                             | 5       | Эстафетный бег по кругу (30-40 м. х 4-5 повторений). ОФП.                                                              | Текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину.                             | 6       | СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин.           | Текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину.                             | 7       | ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.                      | Текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину.                             | 8       | длина ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.            | «5» - 460 «4» - 430; «3» - 410    | Комплекс 1       |                 |            |
| Метание гранаты                             | 9       | ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Прыжковые упражнения (прыжки на одной, многоскоки, выпрыгивание вверх - 2х30 м.). | Текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |
| Метание гранаты                             | 10      | ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Прыжковые упражнения (прыжки на одной, многоскоки, выпрыгивание вверх - 2х30 м.). | Текущий контроль                  | Комплекс 1       |                 |            |
| Метание гранаты                             | 11      | ОРУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метаниям. Равномерный бег до 10 мин.              | «5» - 38 м; 4» - 33 м; «3» - 28 м | Комплекс 1       |                 |            |
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 12      | Равномерный бег до 30 мин. ОФП.                                                                                        | текущий                           | Комплекс 1       |                 |            |

|                                             |    |                                                                                                                                                                                                    |                                     |                |  |  |
|---------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|--|--|
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 13 | Равномерный бег до 30 мин. ОФП.                                                                                                                                                                    | текущий                             | Комплек<br>с   |  |  |
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 14 | ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. бег на 2000 метров.                                                                                                                                           | Результат в бге 2000 м.             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Передача мяча в движении.                   | 15 | ОРУ с б/б мячами. Перемещение приставными шагами боком и спиной. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Остановка прыжком и в два шага.                                     | Текущий                             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Передача мяча в движении.                   | 16 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Быстрый прорыв. Учебная игра.                                                      | Техника передачи мяча в движении.   | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 17 | Остановка прыжком бросок в прыжке. Соединение элементов перемещения и остановок с последующей передачей или броском в кольцо.                                                                      | текущий                             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 18 | Остановка прыжком бросок в прыжке. Соединение элементов перемещения и остановок с последующей передачей или броском в кольцо.                                                                      | текущий                             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 19 | Остановка прыжком бросок в прыжке. Соединение элементов перемещения и остановок с последующей передачей или броском в кольцо.                                                                      | Теника перемещени<br>я.             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника броска в кольцо в движении          | 20 | . Передача мяча в движении различными способами Броски в кольцо в движении- 5 вариантов (остановка прыжком два шага, зашагивание влево и вправо, зашагивание спиной)                               | Варианты бросков оценить            | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика нападения.                | 21 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Броски в кольцо после остановки прыжком и в два шага. Длинная передача в отрыв. Учебная игра.                                        | Техника броска в прыжке             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика нападения.                | 22 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча в парах с пассивным и активным сопротивлением. Выход на свободное место, освобождение от опеки. Уход в отрыв.                       | Текущий                             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры.                     | 23 | Двухсторонняя игра без ведения мяча на своей половине.                                                                                                                                             | текущий                             | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника элементов баскетбола                | 24 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках. Броски в кольцо в движении. Соединение элементов перемещения, ведения, остановок и передач. Учебная игра. | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры                      | 25 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции . Игровые задания на одно кольцо - 1х1, 2х2,2х1,                                                            | Текущий контроль                    | Комплек<br>с 1 |  |  |

|                        |    |                                                                                                                                                                            |                                     |                |  |  |
|------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|--|--|
| Тактика и техника игры | 26 | . Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. | тактико-технические действия в игре | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры | 27 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Игровые задания на одно кольцо - 1x1, Двухсторонняя игра                                                                 | Текущий контроль                    | Комплек<br>с 1 |  |  |

Вторая четверть 10 класс

|                                   |    |                                                                                                                                                     |                                    |                |  |  |
|-----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|--|--|
| Техника безопасности. Акробатика. | 28 | Техника безопасности. ОРУ на месте. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Развитие силы                              | Текущий контроль                   | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 29 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.                                                                | Текущий                            | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 30 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Опорный                                                        | Текущий                            | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 31 | ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот боком.        | техника упражнений                 | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 32 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком.      | Контрольная комбинация             | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 33 | На параллельных брусьях (размахивание в упоре на руках, сед, ноги врозь, стойка на плечах) Подтягивание на перекладине.                             | Текущий.                           | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 34 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Совершенствование висов и упоров на параллельных брусьях                                                         | Текущий                            | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 35 | ОРУ на месте. Упражнения из соединения элементов контрольной комбинации на брусьях. Подтягивание на перекладине.                                    | техника упражнений на брусьях      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 36 | , Соединение элементов на перекладине - подъем переворотом или выход силой через одну в упор. Перемах, сед, ноги врозь. Перемах с поворотом кругом. | Текущий                            | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 37 | Контрольная комбинация на перекладине. Элементы контрольной комбинации на брусьях совершенствовать.                                                 | техника упражнений на перекладине. | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Равновесие.       | 38 | Равновесие на бревне. Опорные прыжки через козла в длину с увеличением расстояния мостика от снаряда.                                               | текущий                            |                |  |  |

|                                |    |                                                                                                                                  |                              |                |  |  |
|--------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------|--|--|
| Опорный прыжок.<br>Равновесие. | 39 | Равновесие на бревне. Опорные прыжки через козла в длину с увеличением расстояния мостика от снаряда. Прыжок через коня в длину. | Техника опорного прыжка      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Опорный прыжок.<br>Равновесие. | 40 | Равновесие на бревне. Ходьба подбивным шагом. Повороты. Равновесие на одной.                                                     | Техника элементов равновесия | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча          | 41 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху. Прием с верху в парах на месте.                                     | текущий                      |                |  |  |
| Прием и передача мяча          | 42 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху. Прием с верху в парах на месте.                                     | текущий                      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча          | 43 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием-передача в тройках на месте.                         | Техника приема с верху       | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча          | 44 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием-передача в тройках на месте.                         | Текущий                      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча          | 45 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием с низу в парах. Прием-передача в тройках на месте.   | Текущий                      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча          | 46 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием с низу в парах. Прием-передача в тройках на месте.   | Техника приема с низу        | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Подачи                         | 47 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку.                        | Текущий                      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Подачи                         | 48 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку.                        | Техника нижней подачи        | Комплек<br>с 2 |  |  |

Третья четверть 10 класс

|                        |    |                                                                                                           |                        |                |  |  |
|------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|--|--|
| Подачи                 | 49 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку. | Техника верхней подачи | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Подачи.                | 55 | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.               | Нижняя подача          | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Подачи                 | 49 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку. | Техника верхней подачи | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок. | 50 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с                                                             |                        | Комплек        |  |  |

|                                         |    |                                                                                                                                 |                               |                |  |  |
|-----------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|--|--|
|                                         |    | подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.                                                                          |                               | с 3            |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 51 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.                            | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 52 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.                            | Техника блока                 | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 53 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.                            | Техника нападающег<br>о удара | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы.                     | 54 | Одновременный коньковый ход.                                                                                                    | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Развитие двигательных способностей      |    | Д/круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                       |                               |                |  |  |
| Горная техника                          | 55 | спуски в различных стойках в зависимости от крутизны склона                                                                     | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с.Развитие двигательных способностей  |    | Д\с- силовая подготовка с медициболами. Упражнения а расслабление и гибкость.                                                   |                               |                |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 56 | Стойка и передвижение игроков. тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы.                     | 57 | Прохождение одновременными ходами отрезков по 500 м.                                                                            | Одновремен<br>ный ход         | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                         | Тройной прыжок                |                |  |  |
| Одновременные ходы                      | 58 | Свободным стилем 2 км.с применением одновременных ходов.                                                                        | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с.Развитие двигательных способностей  |    | Д\с- Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                           |                               |                |  |  |
| Учебная игра                            | 59 | Верхний прием-передача в парах. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |                               | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы                      | 60 | Свободным стилем 2 км.с применением одновременных ходов.                                                                        | Текущий контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                         |                               |                |  |  |

|                                                            |    |                                                                                                                                                                      |                        |            |  |  |
|------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--|--|
| Попеременные ходы                                          | 61 | Прохождение дистанции двухшажным попеременным 5 км.                                                                                                                  | Текущий контроль       | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости.                                                                                                                |                        |            |  |  |
| Учебная игра                                               | 62 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                                        | Верхняя подача         | Комплекс 3 |  |  |
| Попеременные ходы                                          | 63 | Прохождение дистанции двухшажным попеременным 5 км.                                                                                                                  | Поворот и торможение   | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.                                                                                                     | Челночный бег          |            |  |  |
| Попеременные ходы.                                         | 64 | Прохождение дистанции попеременным ходом 5 км без учета времени.                                                                                                     | Текущий контроль       | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости.                                                                                                                |                        |            |  |  |
| Учебная игра                                               | 65 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                         | Текущий контроль       | Комплекс 3 |  |  |
| Горная техника.<br>д\с. Развитие двигательных способностей | 66 | Слалом. Торможение плугом, поворот упором. Подъем полуконьковым ходом.                                                                                               | Поворот упором         | Комплекс 3 |  |  |
|                                                            |    | Развитие силовых способностей туловища и верхнего плечевого пояса                                                                                                    | подтягивание           |            |  |  |
| Горная техника.                                            | 67 | Поворот упором. Применение стойки в зависимости от крутизны спуска. Слалом.                                                                                          | Текущий контроль.      | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Тестирование двигательных способностей: (подтягивание, отжимание, подъем туловища за 30 сек)                                                                         | Текущий контроль       |            |  |  |
| Учебная игра                                               | 68 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания в тройках через сетку | Текущий контроль.      | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольное прохождение дистанции.                         | 69 | Контрольное прохождение                                                                                                                                              | Результат на дистанции | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных                                 |    | д\с Упражнения для развития силовых способностей на снарядах                                                                                                         | отжимание              |            |  |  |

|                                         |    |                                                                                                                                              |                                                                  |            |  |  |
|-----------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| способностей                            |    |                                                                                                                                              |                                                                  |            |  |  |
| Одновременный ход.                      | 70 | Согласованность работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                  | Одновременный ход                                                | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                      | Прыжок с места                                                   |            |  |  |
| Технико- тактические действия в игре    | 71 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                | Текущий контроль.                                                | Комплекс 3 |  |  |
| Попеременные ходы                       | 72 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости. (круговая тренировка с набивными мячами) | Текущий контроль                                                 | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                      |                                                                  |            |  |  |
| Одновременный ход.                      | 73 | Отталкивание ногами в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                               | Техника конькового хода.                                         | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                      | Наклон вперед из положения, сидя                                 |            |  |  |
| Технико- тактические действия в игре    | 74 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                | Текущий контроль.                                                | Комплекс 3 |  |  |
| Одновременный ход.                      | 75 | Отталкивание ногами в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                               | Техника конькового хода.<br><br>Наклон вперед из положения, сидя | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                      |                                                                  |            |  |  |
| Попеременные ходы                       | 76 | Прохождение отрезков (300-400 м -темп выше среднего, объем работы -1,5-2 км)                                                                 | Текущий контроль                                                 | Комплекс 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | д\с- акробатика. Упражнения для развития силовых способностей на снарядах.                                                                   | Текущий контроль                                                 |            |  |  |
| Учебная игра                            | 77 | Верхний прием-передача в парах. Сочетание приемов:                                                                                           |                                                                  | Комплекс   |  |  |

|              |    |                                                                                                                                 |  |                |  |  |
|--------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|--|--|
|              |    | прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.                                                    |  | с 3            |  |  |
| Учебная игра | 78 | Верхний прием-передача в парах. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |  | Комплек<br>с 3 |  |  |

Четвертая четверть 10 класс

|                                    |    |                                                                                                                                                                                                    |                                     |            |  |  |
|------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|--|--|
| техника перемещения и остановок.   | 79 | Остановка прыжком бросок в прыжке. Соединение элементов перемещения и остановок с последующей передачей или броском в кольцо.                                                                      | Теника перемещения.                 | Комплекс 4 |  |  |
| Техника броска в кольцо в движении | 80 | . Передача мяча в движении различными способами<br>Броски в кольцо в движении- 5 вариантов (остановка прыжком два шага, зашагивание влево и вправо, зашагивание спиной)                            | Варианты бросков оценить            | Комплекс 4 |  |  |
| Техника и тактика нападения.       | 81 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Броски в кольцо после остановки прыжком и в два шага. Длинная передача в отрыв. Учебная игра.                                        | Техника броска в прыжке             | Комплекс 4 |  |  |
| Техника и тактика нападения.       | 82 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча в парах с пассивным и активным сопротивлением. Выход на свободное место, освобождение от опеки. Уход в отрыв.                       | Текущий                             | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры..           | 83 | Двухсторонняя игра без ведения мяча на своей половине.                                                                                                                                             | текущий                             | Комплекс 4 |  |  |
| Техника элементов баскетбола       | 84 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках. Броски в кольцо в движении. Соединение элементов перемещения, ведения, остановок и передач. Учебная игра. | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры             | 85 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции . Игровые задания на одно кольцо - 1x1, 2x2, 2x1,                                                           | Текущий контроль                    | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры             | 86 | . Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.                         | тактико-технические действия в игре | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры..           | 87 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Игровые задания на одно кольцо - 1x1, Двухсторонняя игра                                                                                         | Текущий контроль                    | Комплекс 4 |  |  |
| Техника безопасности.              | 88 | Техника безопасности. ОРУ в движении. СБУ и                                                                                                                                                        | Текущий                             | Комплекс   |  |  |

|                                                 |     |                                                                                                                     |                                      |            |  |  |
|-------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--|--|
| Прыжок в высоту.                                |     | прыжковые\ упражнения. Прыжок в высоту.                                                                             | контроль.                            | 4          |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 89  | Техника безопасности. ОРУ в движении. СБУ и прыжковые\ упражнения. Прыжок в высоту.                                 | Техника прыжка                       | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 90  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | текущий                              | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 91  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | 145 см; 140 см; 130 см.              | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 92  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | 105 см; 115 см; 125 см.              | Комплекс 4 |  |  |
| Низкий старт.                                   | 93  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 15-20 м.                                                          | Техника старта                       | Комплекс 4 |  |  |
| Эстафетный бег.                                 | 94  | Прием и передача эстафетной палочки в парах с соблюдением коридора передачи Двухсторонняя игра.                     | Техника передачи                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 95  | ОРУ. Специальные беговые упр. Высокий и низкий старт. Техника бега на 100 м. Метание гранаты с 5-3 шагов            | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 96  | ОРУ. Специальные беговые Низкий старт 40-70 м. Стартовый разгон. Прыжковые упражнения                               | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 97  | ОРУ. Специальные беговые упр. Бег на результат 100 м. метание гранаты на дальность.                                 | «5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3   | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 98  | Подбор отталкивания при прыжках в длину. Прыжок в дл. с 7-9 шагов разбега.                                          | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 99  | Специальные беговые упр. Бег по дистанции 80-90 м. скрестный шаг при метании. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 100 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упр. подбор разбега. Прыжок в длину на результат.                              | Пр. в длину :460 см; 435 см; 390 см. | Комплекс 4 |  |  |
| Техника метания гранаты.                        | 101 | Правила соревнования по бегу на короткие дистанции, и метанию. Двухсторонняя игра                                   | 38 м; 32 м; 26 м                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника метания гранаты.                        | 102 | Правила соревнования по бегу на короткие дистанции, и метанию. Двухсторонняя игра                                   | 38 м; 32 м; 26 м                     | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и результат в беге на средние дистанции | 103 | ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции 1000 метров на результат  | текущий                              | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и результат в беге на средние дистанции | 104 | ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции 1000 метров на            | 5-3,36 сек; 4-4,00 сек; 3-           | Комплекс 4 |  |  |

|                                                 |     |                                                                                                                    |                                     |            |  |  |
|-------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|--|--|
|                                                 |     | результат                                                                                                          | 4,25 сек.                           |            |  |  |
| Тактика и результат в беге на средние дистанции | 105 | ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции 2000 метров на результат | 5-7.10 сек; 4-8.00 сек; 3-9.00 сек. | Комплекс 4 |  |  |

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Первая четверть. 11кл

| тема урока      | № урока | содержание урока                                                                                                        | вид контроля                   | домашнее задание | дата проведения |            |
|-----------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|------------|
|                 |         |                                                                                                                         |                                |                  | по плану        | фактически |
| Низкий старт    | 1       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Низкий старт Стартовый разгон. Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-90 м.  | Текущий контроль               | Комплекс 1       |                 |            |
| Низкий старт,   | 2       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Низкий старт. Бег по дистанции. Бег 30 метров. Бег по дистанции 70-90 м. | 4.4, 4.6, 4.8                  | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег. | 3       | Финиширование. Эстафетный бег по кругу. 30 метров результат                                                             | Текущий                        | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег. | 4       | ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег по кругу                | Техника низкого старта         | Комплекс 1       |                 |            |
| Эстафетный бег. | 5       | Эстафетный бег по кругу (30-40 м. х 4-5 повторений). ОФП.                                                               | Текущий                        | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину. | 6       | СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин.            | Текущий                        | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину. | 7       | ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.                       | Текущий                        | Комплекс 1       |                 |            |
| Прыжок в длину. | 8       | длину ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.             | «5» - 460 «4» - 430; «3» - 410 | Комплекс 1       |                 |            |
| Метание гранаты | 9       | ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Прыжковые упражнения ( прыжки на одной, многоскоки, выпрыгивание                   | Текущий                        | Комплекс 1       |                 |            |

|                                             |    |                                                                                                                                                                                  |                                        |                |  |  |
|---------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|--|--|
|                                             |    | вверх - 2х30 м.).                                                                                                                                                                |                                        |                |  |  |
| Метание гранаты                             | 10 | ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Прыжковые упражнения ( прыжки на одной, многоскоки, выпрыгивание вверх - 2х30 м.).                                                          | Текущий контроль                       | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Метание гранаты                             | 11 | ОРУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метаниям. Равномерный бег до 10 мин.                                                                        | «5» -38 м; 4»<br>- 33 м;<br>«3» - 28 м | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 12 | Равномерный бег до 30 мин. ОФП.                                                                                                                                                  |                                        | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 13 | Равномерный бег до 30 мин. ОФП.                                                                                                                                                  |                                        | Комплек<br>с   |  |  |
| Техника и тактика бега на средние дистанции | 14 | ОРУ в движении. СБУ и прыжковые упр. бег на 2000 метров.                                                                                                                         | Результат в бге 2000 м.                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Передача мяча в движении.                   | 15 | ОРУ с б/б мячами. Совершенствование перемещения приставными шагами боком и спиной. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Остановка прыжком и в два шага. | Текущий                                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Передача мяча в движении.                   | 16 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Быстрый прорыв. Учебная игра.                                    | Техника передачи мяча в движении.      | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 17 | Совершенствование остановки прыжком бросок в прыжке. Ведение с сопротивлением.                                                                                                   | текущий                                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 18 | Совершенствование остановки прыжком бросок в прыжке. Ведение с сопротивлением.                                                                                                   | текущий                                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| техника перемещения и остановок.            | 19 | Совершенствование остановки прыжком бросок в прыжке. Ведение с сопротивлением.                                                                                                   | Теника перемещени<br>я.                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника броска в кольцо в движении          | 20 | Совершенствование бросков в кольцо в движении- 5 вариантов (остановка прыжком два шага, зашагивание влево и вправо, зашагивание спиной)                                          | Варианты бросков оценить               | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика нападения.                | 21 | Треугольник, восьмерка.Длинная передача в отрыв. Учебная игра.                                                                                                                   | Техника броска в прыжке                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Техника и тактика нападения.                | 22 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча в парах с пассивным и активным сопротивлением. Выход на свободное место, освобождение от опеки. Уход в отрыв.     | Текущий                                | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры..                    | 23 | Двухсторонняя игра без ведения мяча на своей половине.                                                                                                                           | текущий                                | Комплек        |  |  |

|                              |    |                                                                                                                                                                                                    |                                     |                |  |  |
|------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|--|--|
|                              |    |                                                                                                                                                                                                    |                                     | с 1            |  |  |
| Техника элементов баскетбола | 24 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках. Броски в кольцо в движении. Соединение элементов перемещения, ведения, остановок и передач. Учебная игра. | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры       | 25 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции . Игровые задания на одно кольцо - 1х1, 2х2, 2х1,                                                           | Текущий контроль                    | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры       | 26 | . Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.                         | тактико-технические действия в игре | Комплек<br>с 1 |  |  |
| Тактика и техника игры       | 27 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Игровые задания на одно кольцо - 1х1, Двухсторонняя игра                                                                                         | Текущий контроль                    | Комплек<br>с 1 |  |  |

#### Вторая четверть 11 класс

|                                   |    |                                                                                                                                                |                               |                |  |  |
|-----------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|--|--|
| Техника безопасности. Акробатика. | 28 | Техника безопасности. ОРУ на месте. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Развитие силы                         | Текущий контроль              | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 29 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.                                                           | Текущий                       | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 30 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот боком                                           | Текущий                       | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 31 | ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот боком.   | техника упражнений            | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Акробатика.                       | 32 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. | Контрольная комбинация        | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 33 | На параллельных брусьях (размахивание в упоре на руках, сед, ноги врозь, стойка на плечах) Подтягивание на перекладине.                        | Текущий.                      | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 34 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Совершенствование висов и упоров на параллельных брусьях                                                    | Текущий                       | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 35 | ОРУ на месте. Упражнения из соединения элементов контрольной комбинации на брусьях. Подтягивание на перекладине.                               | техника упражнений на брусьях | Комплек<br>с 2 |  |  |
| Висы и упоры.                     | 36 | , Соединение элементов на перекладине - подъем                                                                                                 | Текущий                       | Комплек        |  |  |

|                             |    |                                                                                                                                  |                                    |             |  |  |
|-----------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|--|--|
|                             |    | переворотом или выход силой через одну в упор. Перемах, сед, ноги врозь. Перемах с поворотом кругом.                             |                                    | с 2         |  |  |
| Висы и упоры.               | 37 | Контрольная комбинация на перекладине. Элементы контрольной комбинации на брусьях совершенствовать.                              | техника упражнений на перекладине. | Комплек с 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Равновесие. | 38 | Равновесие на бревне. Опорные прыжки через козла в длину с увеличением расстояния мостика от снаряда.                            | текущий                            |             |  |  |
| Опорный прыжок. Равновесие. | 39 | Равновесие на бревне. Опорные прыжки через козла в длину с увеличением расстояния мостика от снаряда. Прыжок через коня в длину. | Техника опорного прыжка            | Комплек с 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Равновесие. | 40 | Равновесие на бревне. Ходьба подбивным шагом. Повороты. Равновесие на одной.                                                     | Техника элементов равновесия       | Комплек с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча       | 41 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху. Прием с верху в парах на месте.                                     | текущий                            |             |  |  |
| Прием и передача мяча       | 42 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху. Прием с верху в парах на месте.                                     | текущий                            | Комплек с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча       | 43 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием-передача в тройках на месте.                         | Техника приема с верху             | Комплек с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча       | 44 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием-передача в тройках на месте.                         | Текущий                            | Комплек с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча       | 45 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием с низу в парах. Прием-передача в тройках на месте.   | Текущий                            | Комплек с 2 |  |  |
| Прием и передача мяча       | 46 | ОРУ с в/б мячами.. Подводящие упражнения для приема с верху и с низу. Прием с низу в парах. Прием-передача в тройках на месте.   | Техника приема с низу              | Комплек с 2 |  |  |
| Подачи                      | 47 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку.                        | Текущий                            | Комплек с 2 |  |  |
| Подачи                      | 48 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку.                        | Техника нижней подачи              | Комплек с 2 |  |  |

Третья четверть 11 класс

|        |    |                                                                                                           |                 |             |  |  |
|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|--|--|
| Подачи | 49 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку. | Техника верхней | Комплек с 3 |  |  |
|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|--|--|

|                                         |    |                                                                                                                  |                                  |                |  |  |
|-----------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|--|--|
|                                         |    |                                                                                                                  | подачи                           |                |  |  |
| Подачи.                                 | 50 | Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.                      | Нижняя подача                    | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Подачи                                  | 51 | Нижняя пода с изменением расстояния до сетки. Верхняя подача в стенку. Нижняя верхняя подачи через сетку.        | Техника<br>верхней<br>подачи     | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 52 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.             |                                  | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 53 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.             | Текущий<br>контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 54 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.             | Техника<br>блока                 | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 55 | Имитация нападающего удара. Нападающий удар с подбрасывания мяча. нападающий удар через сетку. Блок.             | Техника<br>нападающег<br>о удара | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы.                     | 56 | Одновременный коньковый ход.                                                                                     | Текущий<br>контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Развитие двигательных способностей      |    | Д/круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                        |                                  |                |  |  |
| Горная техника                          | 57 | спуски в различных стойках в зависимости от крутизны склона                                                      | Текущий<br>контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с.Развитие двигательных способностей  |    | Д/с- силовая подготовка с медициболами. Упражнения а расслабление и гибкость.                                    |                                  |                |  |  |
| Нападающий удар. Блок.                  | 58 | Стойка и передвижение игроков. тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий<br>контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы.                     | 59 | Прохождение одновременными ходами отрезков по 500 м.                                                             | Одновремен<br>ный ход            | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                          | Тройной прыжок                   |                |  |  |
| Одновременные ходы                      | 60 | Свободным стилем 2 км.с применением одновременных ходов.                                                         | Текущий<br>контроль              | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с.Развитие двигательных способностей  |    | Д/с- Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств                                                            |                                  |                |  |  |

|                                                            |    |                                                                                                                                              |                      |                |  |  |
|------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|--|--|
| Учебная игра                                               | 61 | Верхний прием-передача в парах. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.              |                      | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Одновременные ходы                                         | 62 | Свободным стилем 2 км.с применением одновременных ходов.                                                                                     | Текущий контроль     | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                      |                      |                |  |  |
| Попеременные ходы                                          | 63 | Прохождение дистанции двухшажным попеременным 5 км.                                                                                          | Текущий контроль     | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости.                                                                                        |                      |                |  |  |
| Учебная игра                                               | 64 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                | Верхняя подача       | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Попеременные ходы                                          | 65 | Прохождение дистанции двухшажным попеременным 5 км.                                                                                          | Поворот и торможение | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие гибкости, координации и скоростно-силовых способностей.                                                                             | Челночный бег        |                |  |  |
| Попеременные ходы.                                         | 66 | Прохождение дистанции попеременным ходом 5 км без учета времени.                                                                             | Текущий контроль     | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости.                                                                                        |                      |                |  |  |
| Учебная игра                                               | 67 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Текущий контроль     | Комплек<br>с 3 |  |  |
| Горная техника.<br>д\с. Развитие двигательных способностей | 68 | Слалом. Торможение плугом, поворот упором. Подъем полуконьковым ходом.                                                                       | Поворот упором       | Комплек<br>с 3 |  |  |
|                                                            |    | Развитие силовых способностей туловища и верхнего плечевого пояса                                                                            | подтягивани<br>е     |                |  |  |
| Горная техника.                                            | 69 | Поворот упором. Применение стойки в зависимости от крутизны спуска. Слалом.                                                                  | Текущий контроль.    | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей                    |    | Тестирование двигательных способностей: (подтягивание, отжимание, подъем туловища за 30 сек)                                                 | Текущий контроль     |                |  |  |

|                                         |    |                                                                                                                                                                      |                                                  |             |  |  |
|-----------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|--|--|
| Учебная игра                            | 70 | Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания в тройках через сетку | Текущий контроль.                                | Комплек с 3 |  |  |
| Контрольное прохождение дистанции.      | 71 | Контрольное прохождение                                                                                                                                              | Результат на дистанции                           | Комплек с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | д\с Упражнения для развития силовых способностей на снарядах                                                                                                         | отжимание                                        |             |  |  |
| Одновременный ход.                      | 72 | Согласованность работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                                          | Одновремен ный ход                               | Комплек с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                                              | Прыжок с места                                   |             |  |  |
| Технико- тактические действия в игре    | 73 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                                        | Текущий контроль.                                | Комплек с 3 |  |  |
| Развитие выносливости                   | 74 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Развитие скоростно-силовых сп. Развитие выносливости. (круговая тренировка с набивными мячами)                         | Текущий контроль                                 | Комплек с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                                              |                                                  |             |  |  |
| Одновременный ход.                      | 75 | Отталкивание ногами в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                                                       | Техника конькового хода.                         | Комплек с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                                              | Наклон вперед из положения, сидя                 |             |  |  |
| Технико- тактические действия в игре    | 76 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.                                                        | Текущий контроль.                                | Комплек с 3 |  |  |
| Одновременный ход.                      | 77 | Отталкивание ногами в одновременном двухшажном коньковом ходе.                                                                                                       | Техника конькового хода.<br><br>Наклон вперед из | Комплек с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | Круговая тренировка. Двухсторонняя игра                                                                                                                              |                                                  |             |  |  |

|                                         |    |                                                                              |                    |                |  |  |
|-----------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--|--|
|                                         |    |                                                                              | положения,<br>сидя |                |  |  |
| Попеременные ходы                       | 78 | Прохождение отрезков (300-400 м -темп выше среднего, объем работы -1,5-2 км) | Текущий контроль   | Комплек<br>с 3 |  |  |
| д\с. Развитие двигательных способностей |    | д\с- акробатика. Упражнения для развития силовых способностей на снарядах.   | Текущий контроль   |                |  |  |

#### Четвертая четверть 11 класс

|                                    |    |                                                                                                                                                                                                    |                                     |            |  |  |
|------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|--|--|
| техника перемещения и остановок.   | 79 | Остановка прыжком бросок в прыжке. Соединение элементов перемещения и остановок с последующей передачей или броском в кольцо.                                                                      | Теника перемещения.                 | Комплекс 4 |  |  |
| Техника броска в кольцо в движении | 80 | . Передача мяча в движении различными способами<br>Броски в кольцо в движении- 5 вариантов (остановка прыжком два шага, зашагивание влево и вправо, зашагивание спиной)                            | Варианты бросков оценить            | Комплекс 4 |  |  |
| Техника и тактика нападения.       | 81 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Броски в кольцо после остановки прыжком и в два шага. Длинная передача в отрыв. Учебная игра.                                        | Техника броска в прыжке             | Комплекс 4 |  |  |
| Техника и тактика нападения.       | 82 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча в парах с пассивным и активным сопротивлением. Выход на свободное место, освобождение от опеки. Уход в отрыв.                       | Текущий                             | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры..           | 83 | Двухсторонняя игра без ведения мяча на своей половине.                                                                                                                                             | текущий                             | Комплекс 4 |  |  |
| Техника элементов баскетбола       | 84 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в парах и тройках. Броски в кольцо в движении. Соединение элементов перемещения, ведения, остановок и передач. Учебная игра. | Сочетание приемов: ведение, бросок. | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры             | 85 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции . Игровые задания на одно кольцо - 1х1, 2х2,2х1,                                                            | Текущий контроль                    | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры             | 86 | . Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.                         | тактико-технические действия в игре | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и техника игры..           | 87 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Игровые задания на одно кольцо - 1х1, Двухсторонняя                                                                                              | Текущий контроль                    | Комплекс 4 |  |  |

|                                                 |     |                                                                                                                     |                                      |            |  |  |
|-------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--|--|
|                                                 |     | игра                                                                                                                |                                      |            |  |  |
| Техника безопасности. Прыжок в высоту.          | 88  | Техника безопасности. ОРУ в движении. СБУ и прыжковые\ упражнения. Прыжок в высоту.                                 | Текущий контроль.                    | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 89  | Техника безопасности. ОРУ в движении. СБУ и прыжковые\ упражнения. Прыжок в высоту.                                 | Техника прыжка                       | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 90  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | текущий                              | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 91  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | 145 см; 140 см; 130 см.              | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту.                                | 92  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Двухсторонняя игра.       | 105 см; 115 см; 125 см.              | Комплекс 4 |  |  |
| Низкий старт.                                   | 93  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 15-20 м.                                                          | Техника старта                       | Комплекс 4 |  |  |
| Эстафетный бег.                                 | 94  | Прием и передача эстафетной палочки в парах с соблюдением коридора передачи Двухсторонняя игра.                     | Техника передачи                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 95  | ОРУ. Специальные беговые упр. Высокий и низкий старт. Техника бега на 100 м. Метание гранаты с 5-3 шагов            | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 96  | ОРУ. Специальные беговые Низкий старт 40-70 м. Стартовый разгон. Прыжковые упражнения                               | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Техника бега на короткие дистанции.             | 97  | ОРУ. Специальные беговые упр. Бег на результат 100 м. метание гранаты на дальность.                                 | «5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3   | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 98  | Подбор отталкивания при прыжках в длину. Прыжок в дл. с 7-9 шагов разбега.                                          | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 99  | Специальные беговые упр. Бег по дистанции 80-90 м. скрестный шаг при метании. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | Текущий контроль                     | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега.                       | 100 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упр. подбор разбега. Прыжок в длину на результат.                              | Пр. в длину :460 см; 435 см; 390 см. | Комплекс 4 |  |  |
| Техника метания гранаты.                        | 101 | Правила соревнования по бегу на короткие дистанции, и метанию. Двухсторонняя игра                                   | 38 м; 32 м; 26 м                     | Комплекс 4 |  |  |
| Тактика и результат в беге на средние дистанции | 102 | ОРУ. Специальные беговые упр. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции 1000 метров на результат  | 5-3,36 сек; 4-4,00 сек; 3-4,25 сек.  | Комплекс 4 |  |  |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

**Знания**

| Оценка 5                                                                                                                      | Оценка 4                                                             | Оценка 3                                                                                           | Оценка 2                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| За ответ, в котором демонстрируется глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя его в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала. | За непонимание и незнание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками.**

| Оценка 5                                                                                                                                                                                                                                                         | Оценка 4                                                                                                          | Оценка 3                                                                                                                                                    | Оценка 2                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Движение или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований, без ошибок легко, свободно, четко, уверенно, слитно. Ученик понимает сущность упражнения, может объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях. | 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. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. |

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

| Оценка 5                                                                                                                                                                                             | Оценка 4                                                                                                                                                                                                             | Оценка 3                                                                                                          | Оценка 2                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Учащийся умеет:<br>Самостоятельно организовать место занятий.<br>Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях<br>Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:<br>Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью.<br>Допускает незначительные ошибки в подборе средств<br>Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать 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. |

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 | 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. |