

Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету:

«Физическая культура»

(среднего общего образования 10-11 класс)

Исполнители:  
Матренинских Я.Л.  
Рожнова Л.Н.

г.Первоуральск, с.Новоалексеевское, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 20 августа 2008 года №241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 "О введении третьего часа физической культуры" (вместе с "Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации")

В рабочей программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для среднего образования,

соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования.

**Программа ориентирована на использование предметной линии учебников: В.И.Лях, Физическая культура, 10-11 классы. Издательство «Просвещение», 2015.**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю. Такой объем обязательных учебных занятий вытекает из Базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Личностные результаты** в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

– российской гражданской идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

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

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

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

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

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

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

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

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

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.



### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) (Абзац в редакции, введённой в действие приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 года № 609); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ  
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия комплекса.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В  
НЕДЕЛЮ.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	28	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	16	16
1.6	Элементы единоборств		
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Кроссовая подготовка	6	6
2.2	По выбору учителя, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта (Спортивные игры)	12	12
Итого		102	102

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
10-11 КЛАССЫ**

№ урок а	Дата проведе ния урока		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З
	10	11				
			<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 часов</b>			
1.			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. <b>Основные этапы развития физической культуры в России.</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Способы закаливания организма.</b> Кроссовый бег по пересечённой местности.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Инструкция №079
2			Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Высокий и низкий старт до 60 метров	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Совершенствование строевых упражнений. Стартовый разгон. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Бег с ускорением на 20-30 метров
3			Ускорение с низкого старта на 60-80 метров	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Игры и эстафеты с бегом.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Прыжки на месте на время по 30 секунд
4			<b>Бег 100 метров на результат (подготовка к сдаче норм ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Прыжки на скакалке
5			Формирование знаний и представлений учащихся о здоровом образе жизни. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Режим дня учащегося в разное время года. Игры и эстафеты.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Бег по пересечённой местности
6			Мышцы и их функции. Метание гранаты 500 г – девушки, 700 г - юноши на дальность с места	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подтягивание (юноши), упражнение на пресс (девушки). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом. Тестирование уровня физической подготовленности	Метание мяча
7			Метание гранаты 500 г – девушки, 700 г - юноши на дальность с 4-5 шагов разбега	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места

8		Метание гранаты 500 г – девушки, 700 г - юноши на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега
9.		Доврачебная помощь при травмах. Кроссовая подготовка. Бег 1000	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры	Корректировка техники бега	Бег до 1000 метров по пересечённой местности
10		Кроссовая подготовка. 6-и. минутный бег от 1000 – до 1500 метров	ОРУ в движении. Бег. Кроссовая подготовка. 6-и. минутный бег от 1000 – до 1500 метров. Подвижные игры «Снайперы»	Тестирование бега на 1000 метров.	Комплекс общеразвивающих упражнений для ног
11		<b>Тест – бег 2000м. (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м на результат или 3000 м без учета времени.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подтягивание – мальчики, пресс-девочки
12		Преодоление полосы препятствий.	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игры и эстафеты с палочкой. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши).	Уметь демонстрировать координационные способности	Прыжки в высоту на месте с поворотом на 180 градусов
13		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Умение демонстрировать туристические навыки	Бег по пересечённой местности до 1000 метров
14		Прыжки в длину с места	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук
15		Прыжки в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	ОРУ на месте и в движении. Контроль уровня физической подготовленности. Прыжки в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс общеразвивающих упражнений для ног
<b>БАСКЕТБОЛ - 12 часов</b>					
16		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. <b>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</b>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	инструктаж по ТБ 043
17		Профилактика травматизма. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ОРУ для рук и верхнего плечевого пояса



18		Терминология игры в баскетбол. Ведение мяча одной рукой попеременно на месте и в движении	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	ОРУ для тазобедренного сустава
19		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом
20		Тактика технические действия трёх игроков. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху). Учебная игра в баскетбол		Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом
21		Совершенствование техники перемещения, владения мячом. Понятие о взаимодействии игроков в нападении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Прыжки на месте в высоту
22		Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу. Совершенствование тактических действий игроков	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча с партнёром. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
23		Ведение мяча вокруг стоек с забрасыванием в корзину от штрафной линии. Совершенствование тактических действий игроков	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Метание мяча в цель
24		Технико-тактические действия в нападении игры	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Бег по пересечённой местности
25		Технико-тактические действия в нападении игрока против двух противников	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении (быстрое нападение), в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
26		Техника защитных действий одного и более игроков	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	Уметь применять в игре защитные действия	

27		Игра по упрощённым правилам: нападение быстрым прорывом через центрального игрока	накрывание). Борьба за мяч, не попавший в корзину). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра		
<b>II четверть</b>					
<b>ГИМНАСТИКА -21 час</b>					
28		<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Техника длинного кувырка вперёд	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. <b>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Профилактика вредных привычек.</b> Полоса препятствий. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	
29		Кувырок вперёд-назад в упор присев	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Кувырок назад в упор присев. Игровые упражнения на внимание.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Упражнения на гибкость суставов
30		Кувырок назад в полу шпагат. Влияние гимнастических упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Элементы ходьбы и бега. Кувырок назад в полу шпагат. Эстафета по кругу с палочкой.		Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса
31		Длинный кувырок вперёд – мальчики Мост из положения стоя – девочки	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений с сочетанием различных положений рук, ног и туловища. Длинный кувырок вперёд – мальчики Мост из положения стоя – девочки.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Кувырки вперёд-назад
32		Строевые упражнения. Стойка на голове – мальчики; стойка на лопатках – девочки.	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений с сочетанием различных положений рук, ног и туловища. Стойка на голове. Упражнения на внимание.		Комплекс упражнений для мышц шеи
33		Строевые упражнения. Стойка на руках – мальчики, сед углом – девочки.	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Спецбеговые упражнения. ОРУ на месте. Челночный бег с набивными мячами. Стойка на руках. Эстафета с палочкой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Стойка на голове
34		Комбинация из ранее разученных упражнений – на зачёт	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений. Комбинация из ранее разученных упражнений – на зачёт.		
35		Прыжки через гимнастического козла в длину, способом «согнув ноги»	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла, способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке.	Корректировка техники выполнения упражнений	ОРУ для мышц спины
36		Прыжки через гимнастического козла в длину, способом «ноги врозь»	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла в длину, способом «ноги врозь». Упражнения на гибкость суставов.		

37		Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «согнув ноги». Тест на гибкость – стоя на скамье наклон вперёд	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «согнув ноги». Броски баскетбольного мяча в корзину.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Общеразвивающие упражнения в движении
38		Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «ноги врозь» Тест на гибкость – стоя на скамье наклон вперёд	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Прыжки через гимнастического козла в ширину, способом «ноги врозь»		
39		Тест на гибкость – стоя на скамье наклон вперёд <b>(ГТО). Оказание первой помощи при травмах.</b>	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Тест на гибкость – сидя наклон вперёд. Игра в баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Упражнения на гибкость суставов
40		Вис на высокой перекладине, согнув руки. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Вис на высокой перекладине, согнув руки. Подвижная игра «Через препятствие»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Мальчики – отжимание, девочки – пресс
41		Вис на турнике, согну ноги	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Вис на турнике, согну ноги. Броски набивного мяча из положения сидя.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Мальчики подтягивание, девочки пресс за 30 секунд
42		Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, подтягивание на низкой – девочки	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, подтягивание на низкой – девочки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Общеразвивающие упражнения на месте
43		Упражнения в равновесии – ходьба по бревну на носочках	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии – ходьба по бревну. Подвижные игры «Встречные передачи».	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Упражнения для стопы для профилактики плоскостопия
44		Упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставным шагом	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Упражнения в равновесии – ходьба по бревну приставным шагом. Выполнение акробатических комбинаций.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Кувырки вперёд-назад

45		Отжимание на брусьях – мальчики Отжимание от пола – девочки	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Отжимание на брусьях – мальчики Отжимание от пола – девочки. Игра в баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Упражнения для коленных суставов
46		Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Броски набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра «Мяч среднему».	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Общеразвивающие упражнения для рук
47		Броски набивного мяча от груди в положении стоя	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Броски набивного мяча от груди в положении стоя. Игра в баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Комплекс общеразвивающих упражнений для ног
48		Повторение ранее изученных акробатических упражнений	Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Комплекс общеподготовительных упражнений на месте и в движении. Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Игра в баскетбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Упражнения для верхнего плечевого пояса
<b>III четверть</b>					
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ – 16 часов</b>					
49		<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Освоение и совершенствование техники бесшажного хода	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация бесшажного хода, выноса рук. Техника отталкивания, работа спины и ног. Тактическое применение бесшажного хода	Техника лыжных ходов	Инструкция №039.
50		Техника попеременного двухшажного хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанций от 4 до 5 км.	Техника лыжных ходов	Ходьба на лыжах от 1-2 км
51		Техника одновременного бесшажного хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Техника одновременного бесшажного хода.		
52		Техника одновременного двухшажного хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Техника одновременного двухшажного хода.	Техника выполнения упражнений	
53		Совершенствование техники разных видов хода	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Совершенствование техники разных видов хода. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 5 км.	Оценка техники лыжных перемещений	Прогулка на лыжах с различными видами ходов

54		Техника подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Техника подъёмов, торможения и поворотов.	Бег 3 км «5» «4» «3» М 14.30 15.00 16.00 Д 19.00 19.30 20.30	
55		Совершенствование техники подъёмов торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Совершенствование техники подъёмов торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 5 км.	Прохождение дистанции непрерывно в среднем темпе с использованием ранее изученных лыжных элементов.	Упражнения для ног
56		Совершенствование техники спусков	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с изменением темпа движений. Строевые и порядковые упражнения. Совершенствование техники спусков.		
57		Применение изучаемых способов передвижения на дистанциях от 4 до 5 км	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Применение изучаемых способов передвижения на дистанциях от 4 до 5 км	Занятия в спортивном зале во время низких температур воздуха	Упражнения для мышц спины
58		Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов. Подвижная игра «Гонка с палками и без палок»		
59		Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Переходы с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход, подъёмов, торможения и поворотов.	Дозировка индивидуальная	Комплекс упражнений для рук
60		Игры-эстафеты на лыжах	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Игры-эстафеты на лыжах.		
61		<b>Прохождение дистанции 3 км-девочки, 5км – мальчики (подготовка к ГТО)</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Прохождение дистанции 3 км-девочки, 5км – мальчики.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки на скакалке
62		Прохождение дистанции 4 км-девочки, 6км - мальчики Эстафеты на лыжах без палок	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Прохождение дистанции 4 км-девочки, 6км - мальчики Эстафеты на лыжах без палок	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
63		Контроль техники подъёмов, торможения и поворотов	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Контроль техники подъёмов, торможения и поворотов.		Упражнения для мышц шеи
64		Контроль прохождения дистанции от 4 до 5км. (девочки) от 5 до 6 км (мальчики)	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию. Контроль прохождения дистанции от 4 до 5км. (девочки) от 5 до 6 км(мальчики)	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	
<b>ВОЛЕЙБОЛ – 14 часов</b>					

65		<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр в волейбол</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений на координацию движений. <b>Техника безопасности на уроках спортивных игр в волейбол.</b> Встречная эстафета с двумя мячами.	индивидуальная	
66		Техника выполнения верхней передачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника выполнения верхней передачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	Уметь демонстрировать технику.	Упражнения для кистей рук
67		Техника выполнения нижней прямой подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Техника выполнения нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)		
68		Совершенствование техники перемещения и верхней передачи.	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Совершенствование техники перемещения и верхней передачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на скорость
69		Техника приёма мяча с подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Техника приёма мяча с подачи. Двусторонняя учебная игра (по упрощённым правилам)	Корректировка техники выполнения упражнений	
70		Совершенствование ранее изученных приёмов игры в волейбол.	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Метание набивного мяча с места, с шага, от груди. Совершенствование ранее изученных приёмов игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
71		Техника приёма мяча снизу	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности суставов. Техника приёма мяча снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимания от пола
72		Техника верхней прямой подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника верхней прямой подачи. Подвижная игра в волейбол двумя мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений	
73		Контроль техники освоения технических приёмов игры в волейбол	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Контроль техники освоения технических приёмов игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
74		Двухсторонняя учебная игра в волейбол	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег на выносливость с переменной скоростью. Двухсторонняя учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	Комплекс упражнений с мячом
75		Совершенствование техники верхней и нижней передачи в движении	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники верхней и нижней передачи в движении. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
76		Совершенствование техники нижней и верхней подачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения с обручем

77		Техника комбинированных упражнений верхней и нижней передачи	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника комбинированных упражнений верхней и нижней передачи. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
78		Контроль выполнения изученных элементов движений во время игры в волейбол	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Контроль выполнения изученных элементов движений во время игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.		
			<b>IV четверть</b>		
79		Тактика игры. Одиночный и групповой блок. Учебная игра.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		
80		Тактика игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности. Учебная игра.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Спецбеговые упражнения
			<b>БАСКЕТБОЛ – 8 часов</b>		
81		<b>Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений. Терминология элементов баскетбола, основные правила соревнований. Профилактика травматизма на уроках баскетбола.	Знать о технике безопасности во время игры в баскетбол	Инструкция №20
82		Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой. Встречная эстафета с двумя мячами.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ОРУ с мячом
83		Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Эстафета «Верёвочка под ногами».	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки на месте
84		Броски баскетбольного мяча в кольцо от штрафной линии	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Броски баскетбольного мяча в кольцо от штрафной линии. Игры и эстафеты с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Имитация ведения мяча в движении
85		Совершенствование технических приёмов бросков мяча в кольцо	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Совершенствование технических приёмов бросков мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Спец беговые упражнения
86		Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Совершенствование удобного способа выполнения штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание от пола

87		Совершенствование умений передачи мяча двумя руками в движении от груди и с отскоком	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Совершенствование умений передачи мяча двумя руками в движении от груди и с отскоком. Учебная игра в баскетбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений для рук
88		Применение разученных приёмов в условиях учебной игры	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений с мячом. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 часов</b>					
89		<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Преодоление горизонтальных препятствий Барьерный бег	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Ходьба через барьеры, бег с барьерами.		Инструкция № 17
90		<b>Прыжки в длину с места – на результат (подготовка к ГТО)</b>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Игры и эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжки на скакалке
91		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Бег по пересечённой местности
92		<b>Тест – бег 2000м. (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. Бег 2000 метров – на результат. Подвижные игры «Снайперы»	Тестирование бега на 1000 метров.	Спец беговые упражнения
93		Челночный бег 3х10 метров	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игры и эстафеты с палочкой.	Уметь демонстрировать координационные способности	ОРУ для ног
94		<b>Бег 100 метров на результат (подготовка к ГТО)</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
95		Эстафетный бег. <b>Нормы этического поведения в соревновательной деятельности.</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Бег по пересечённой местности
96		Бег 60 метров – на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	Бег с низкого старта на дистанцию 30 метров
97		Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Двусторонняя игра в футбол.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс упражнений для рук



98		Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. Эстафета парами.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание мяча в цель
99		<b>Метание гранаты (подготовка к ГТО)</b>	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Метание гранаты на дальность. Эстафета парами		Упражнения на развитие координации
100		Техника прыжка в длину с разбега	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Эстафета по кругу с палочкой.	Уметь выполнить отталкивание и приземление	Прыжки в длину с места
101		Преодоление горизонтальных препятствий. Основы туристической подготовки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий с элементами спортивного туризма.	Умение демонстрировать туристические навыки	История возникновения туристических походов
102		Метание набивного мяча и ловля двумя руками после броска вверх	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча и ловля двумя руками после броска вверх. Эстафеты парами.		

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

### 1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

### Контрольные нормативы

Вид	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,2	4,5	5,0	4,8	5,0	5,5
100 м	13,7	14,0	14,5	17,5	18,0	19,0
200 м	31,0	33,0	35,0	37,0	40,0	43,0
500 м	1,40	1,50	2,00	2,00	2,15	2,30
1 км	3.50	4.15	4,40	4.50	5.00	5.30
2 км	9,00	10.00	10.30	10.00	11.00	12,00
3 км	13.30	14.30	15.30			
прыжок с места	2,30	2,20	2,00	1,90	1,80	1,60
тройной с места	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
8-ми скок	18	16	14	16	14	10
челночный бег 10 х 10 м	26.0	27.0	30.0	29.0	30.0	34.0
Пресс	50	45	40	50	45	40
подтягивание	16	14	10	20	15	10
скакалка	110	100	90	120	110	100