

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство  
образования Калининградской области**

Частное общеобразовательное учреждение «Интерлицей». Частная школа

---

**Приложение к ООП СОО  
(в соответствии с ФкГОС)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

среднего общего образования

по **физической культуре** 10-11 класс,

(УМК под редакцией В.И. Ляха)

Автор / Разработчик:

Москвина Л.В. учитель физической культуры

Утверждена на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от 28.08.2020 года



**2020-2021 учебный год**

г. Калининград

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования и авторской программы авторская комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов для 10 класса, 102 часа – для 11 класса.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования образовательной организации.

Курс предмета «Физическая культура» в старшей школе изучается с 10 - 11 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 207 ч): в 10 классе – 105 часов, в 11 классе – 102 часа.

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» выпускник средней школы должен:

#### *Знать/понимать*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### *уметь*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховке;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## 2. Содержание программы по физической культуре 2020-2021

учебный год / 10 класс, 105 часов

### 1. Раздел. Основы знаний о физической культуре.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### 2. Раздел. Гимнастика с основами акробатики. (18 часов) Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Строевая подготовка.

### 3. Раздел. Легкая атлетика. (16 часов) Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### 4. Раздел. Кроссовая подготовка. (12 часов)

Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

### 5. Раздел. Баскетбол. (26 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.

### 6. Раздел. Волейбол. (26 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приема и передачи мяча. Овладение игрой.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## Содержание программы по физической культуре 2020-2021

учебный год / 11 класс, 105 часов

### **7. Раздел. Основы знаний о физической культуре.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **8. Раздел. Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Строевая подготовка.

### **9. Раздел. Легкая атлетика. (16 часов)** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **10. Раздел. Кроссовая подготовка. (12 часов)**

Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

### **11. Раздел. Баскетбол. (26 часов)**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.

### **12. Раздел. Волейбол. (26 часов)**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приема и передачи мяча. Овладение игрой.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**3. Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс (юноши)  
(3 часа в неделю, 105 часов в год)**

№ п/п	Тема урока	колво часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	акт
<b>1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>									
1	Т/Б на уроках ФИЗО. Т/Б на уроках л/а. Низкий старт.	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		К1		
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		К 1		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		К1		

				качеств. Биохимические основы бега					
4	Эстафетный бег. Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	Контрольный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	К1		
5	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		К1		
6	Челночный бег Специально беговые упражнения..	1	Комбинированный	Техника челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		К1		
7	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Учетный	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. прыжки в длину с разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	К1		

8	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега;	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	К1		
9	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комбинированный	Метание мяча из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать мячик из различных положений в цель и на дальность.		К1		
10	Техника метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комбинированный	Метание гранаты из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.		К1		
11	Техника метания гранаты. Челночный бег.	1	Комбинированный	Метание гранаты из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.		К1		
12	Техника метания гра-	1	Учетный	Метание гранаты из различ-	Уметь метать грана-		К1		

	наты. Развитие скоростно-силовых качеств			ных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	ту из различных положений в цель и на дальность.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**2. Кроссовая подготовка (6 часов)**

13	Бег 20 минут, преодоление препятствий	1	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут		K1		
14	Развитие выносливости Спортивные игры.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 20 минут; преодолевать препятствия		K1		
15	Равномерный бег до 25 минут. Спортивные игры	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 25 минут		K1		
16	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 25 минут		K1		

Продолжение табл.

17	Бег 3000 метров. Развитие выносливости	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 25 минут		K1		
----	---	---	---	---	---	--	----	--	--



18	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	Учетный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут	Без учета К1 времени			
----	--	---	---------	---	--	----------------------	--	--	--

**5. Футбол (6 часов)**

19-20	Т/б на уроках футбола. Стойка игрока, перемещения, ускорение, старты с различных положений.	2	Изучение нового материала	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, варианты ударов по мячу. Терминология игры	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				К3
21-22	Ускорение, старт с различных положений. Комбинации из основных элементов техники.	2	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите удары по воротам. Игра. Упражнения на быстроту и точность реакции	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				К3
23-24	Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой. Удары по воротам. Учебная игра	2	Комплексный	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной удар. Игра по правилам. Круговая тренировка, комбинированные упражне-	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				К3

				ния.					
--	--	--	--	------	--	--	--	--	--

### 3. Спортивные игры. Баскетбол (24 часов)

25	Т/б на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока.	1	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ	К	
26	Передачи мяча различными способами на месте.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ		
27	Ведение мяча. Передача в движении.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам,		КЗ		
28	Ведение, передача, бросок, учебная игра. Развитие координации.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы		КЗ		

29	Ведение с изменением, остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ		
30	Передача в парах на ме-	1	Изучение нового мате-	Совершенствование пе-	Уметь играть в бас-		КЗ		

	сте и в движении. Учебная игра.		риала	редвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	кетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы				
31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и развитие координации.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ		

32	Передача мяча в движение различными способами.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	К3	К	
33	Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением.	1	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		К3		

34	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		КЗ		
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение, бросок, передача.	1	Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		КЗ	К	

36	Перехват мяча. Позиционное нападение.	1	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ	К	
37-38	Ведение мяча в движении. Перехват мяча	2	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы-	Оценка техники передачи мяча в тройках, в дви-	КЗ		

	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей			способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	сполнять технические приемы	жении со мест			
--	--	--	--	---	-----------------------------	---------------	--	--	--

39-40	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.</p> <p>Позиционное нападение. Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		КЗ		
41-42	<p>Ведение мяча в движении. Перехват мяча.</p> <p>Бросок от плеча. Передачи мяча Развитие координации. Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	КЗ		

43-44	Ведение. Перехват, передача мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	КЗ		
45-46	Стойки и передвижение игрока. Ведение. Перехват. Броски. Передача в движении. Развитие координации. Игра.	2	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	КЗ	К	



47-48	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в движении  Нападение быстрым прорывом 2х1.	2	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координаци-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	К3	К	
-------	--	---	-----------------	--	---	---	----	---	--

				онных качеств					
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

#### 4. Спортивные игры. Волейбол. (24 часа)

49-50	Т/б на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху.	2	Изучение нового материала	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		К3	К	
51-52	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Эстафета.	2	Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		К3		

				координационных способностей					
53-54	Приём мяча снизу в парах. Эстафета. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		К3		
55-56	Прием мяча снизу. Подача мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		3	К	
57-58	Передача сверху, прием мяча снизу. Подача мяча	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощен-	Оценка техники передачи	К3	К	

	Игра.			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	вным правилам, выполнять технические приемы	мяча двумя руками сверху в парах			
59-60	Приём мяча снизу. Нападающий удар. Игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ		
61-62	Приём мяча. Поддача мяча Нападающий удар. Эстафета.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		КЗ		

63-64	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	КЗ	К	
-------	---	---	-------------	--	--	---	----	---	--

65-66	Передача мяча сверху в парах. Приём мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы		ом-лекс 3	К	
-------	---	---	-----------------------	--	--	--	-----------	---	--

67-68	Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		ом-лекс 3	К	
-------	---	---	-----------------------	--	--	--	-----------	---	--

				Развитие координационных способностей					
69-70	Приём мяча. Поддача мяча. Тактика свободного нападения.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол упрощенным правилам, вы полнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	ом-лекс 3	Кп	
71-72	Стойки и передвижение игрока. Приём мяча снизу. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, вы полнять технические приемы		ом-лекс 3	Кп	
				через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие					

				координационных способностей					
<b>4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>									
73-74	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты.	2	Изучение нового материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		ом-лекс 2	К п	
75	Висы. Развитие силы.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		ом-лекс 2	К п	
76	Строевые упражнения. Эстафеты.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		ом-лекс 2	К п	
77-78	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие сил	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	ом-лекс 2	К п	

79-80	Прикладные упражнения. Упражнения равновесии..	в	2	Изучение нового материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		ом-лекс 2	К	п	
-------	--	---	---	---------------------------	--	---	--	-----------	---	---	--

					месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

81-82	Прикладные упражнения. Упражнения равновесии. в	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		ом- лекс 2		
83-84	Прикладные упражнения. Упражнения равновесии. в	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		ом- лекс 2		
85-86	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.	2	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		ом- лекс 2		
87-88	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		ом- лекс 2		



89-90	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.	2	Комплексный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			ом- лекс 2		
-------	--	---	-------------	---	--	--	--	------------	--	--

**6. Кроссовая подготовка (6 часов)**

91-92	Бег по пересеченной	2	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоле-	<b>Уметь</b> в					
-------	---------------------	---	-----------------	-------------------------	----------------	--	--	--	--	--

	местности, преодоление препятствий			ние горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	равномерном темпе бегать до 20 минут					
--	------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--	--	--	--	--

93-94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 25 минут					
-------	--	---	-----------------------	---	---	--	--	--	--	--

95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 25 минут					
----	--	---	-----------------------	---	---	--	--	--	--	--

96	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1	Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	К4	К		
<b>7. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>										
97-98	Т/б. на уроках л/а. Спринтерский бег.	2	Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		К4			
99-100	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	2	Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		К4			
				Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом						
101	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		К4			
102	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Контрольный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	К4			

103-104	Прыжок в высоту, метание гранаты	2	Комбинированный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		К4		
---------	----------------------------------	---	-----------------	---	---	--	----	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс (девушки)**  
**(3 часа в неделю, 105 часов в год)**

№ п/п	Тема урока	Колво часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>									
1	Т/Б на уроках ФИЗО. Т/Б на уроках л/а. Низкий старт.	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1		
				силовых качеств. Инструктаж по ТБ					
2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1		

3	Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
4	Бег 100 м . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Контрольный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Девочки: 15.8 17.0 17.8	Комплекс 1		

5	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростносиловых качеств. Челночный бег.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
6	Отталкивание. Беговые упражнения.	1	Комбинированный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 1		
7	Беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.	1	Комбинированный	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь прыгать в длину с разбега; метать гранату на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание гранаты	Комплекс 1		

8	Прыжок в длину с разбега..	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега;		Ком-плек с 1		
9-10	ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств.	2	Комбинированный	Метание гранаты на дальность с разбега.	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность. Метать гранату на дальность	Девочки: 18м., 13м., 11м.	Ком-плек с 1		
11-12	ОРУ. Развитие скоростно-	2	Учетный	Метание гранаты на дальность	<b>Уметь</b> метать грана-	Девочки: 18м.,	Ком-		

	силовых качеств. Метание гранаты			с разбега.	ту на дальность. Метать гранату на дальность	13м., 11м.	плек с 1		
--	----------------------------------	--	--	------------	--	------------	----------	--	--

## 2. Кроссовая подготовка (6 часов)

13	Бег 15 минут, преодоление препятствий	1	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут		Ком-плек с 1		
----	---------------------------------------	---	-----------------	--	---	--	--------------	--	--

14	Преодоление препятствий. Беговые упражнения.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут; преодолевать препятствия		Комплекс 1		
15	Равномерный бег до 20 минут. Преодоление препятствий.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 1		
16	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 1		
17	Бег 20 минут. Беговые упражнения.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 1		

18	Бег 2000 м. С/игры.	1	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут	10.10, 11.00, 12.00	Комплекс 1		
----	---------------------	---	---------	--	--	---------------------	------------	--	--

### 3. Спортивные игры. Баскетбол (24 часов)

19	Т/б на уроках баскетбола Стойка и передвижение игрока.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
20	Ведение, передача, броски. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
21	Ведение, передача,	1	Комбинированный	Стойка и передвижение иг-	<b>Уметь</b> играть в бас-		Ком-		

	броски. Позиционное нападение.			рока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	кетбол по упрощенным правилам,		плекс 3		
22	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		



23	Ведение, передач в движении с сопротивлением.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
24	Нападение быстрым прорывом. Броски.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изме-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощен-		Ком-плекс		

				нением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	ным правилам, выполнять технические приемы		3		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

25	Ведение, передача. Нападение быстрым прорывом	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
26	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым про-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Ком-плекс 3		
				рывом. Развитие координационных способностей					

27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, броски.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
28	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

29	Ведение, передачи, броски с сопротивлением.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движе-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
----	---	---	-----------------	--	--	--	-------------	--	--

				нии в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей					
30	Штрафной бросок, зонная защита.	1	Изучение нового Материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

31-32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
33-34	Зонная защита. Развитие	2	Комбинированный	Стойка и передвижение иг-	<b>Уметь</b> играть в бас-		Ком-		

	координационных способностей. Учебная игра.			рока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	кетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		плекс 3		
--	---	--	--	--	---	--	---------	--	--

35-36	. Передачив движении. Броски с сопротивлением. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
37-38	Развитие координационных способностей. Зонная защита. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		

				Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

39-40	Ведение, передача, бросок. Зонная защита. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
41-42	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
43-44	Ведение, передача, бросок. Зонная защита. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивле-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		

				<p>нием. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей</p>					
<b>4. Спортивные игры. Волейбол. (24 часов)</b>									
45-46	Т/б на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху.	2	Изучение нового Материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
47-48	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Подача мяча.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		



49-50	Приём мяч, подача мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
51-52	Передача во встречных колоннах. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
53-54	Передача сверху, прием мяча снизу. Поддача мяча Игра.	2	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком-плекс 3		

55-56	Приём мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
57-58	Приём мяча снизу. Подача мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств					
59-60	Подача и приём мяча. Учебная игра.	2	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		

61-62	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы		Ком-плекс 3		
63-64	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
65-66	Приём мяча. подача мя-	2	Совершенствова-	Стойка и передвижение иг-	<b>Уметь</b> играть в во-	Оценка техники	Ком-		

	ча. Нападающий удар. Учебная игра.		ние ЗУН	рока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	лейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	нижней прямой подачи	плекс 3		
67-68	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
<b>5. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>									
69-70	Т/б на уроках гимнастики. Висы и упоры. Развитие силовых способностей	2	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		

71	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
72	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
73-74	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	2	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		

75-76	Висы и упоры. Основы аэробики.	2	Изучение нового Материала	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
77-78	Висы и упоры. Основы аэробики.	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробиче-	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		

				ки. Развитие выносливости и координации					
79-80	Упражнения в равновесии. Развитие выносливости и координации	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2		
81-82	Строевые упражнения. Акробатика..	2	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		

83-84	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
85-86	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	2	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		

#### 5. Футбол (6 часов)

87-	Техника безопасности	2	Изучение нового	Стойка игрока, перемещение в	<b>Уметь</b> играть в				
-----	----------------------	---	-----------------	------------------------------	-----------------------	--	--	--	--

88	на уроках футбола. Ускорение, старт из различных положений. Удары по мячу.		материала	стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра	футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
89-90	Остановки повороты, ускорения, удары по мячу. Игра.	2	Комплексный	Комбинации из основных элементов техники передвижения (остановки, повороты, ускорения). Остановка Катящегося мяча	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно				

				стороной стопы и подошвой. Игра.	технические действия				
91-92	Ведение мяча. Удары по воротам. Игра.	2	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам. Игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
<b>6. Кроссовая подготовка (6 часов)</b>									
93-94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 10 минут				
95-96	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 10 минут				
97	Бег по пересеченной	1	Совершенствова-	Бег 20 минут. Преодоление го-	<b>Уметь</b> в равно-				



	местности, преодоление препятствий		ние ЗУН	ризонгальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	мерном темпе бегать до 12 минут				
98		1	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Девочки: 11.00, 12.20, 13.20	Комплекс 4		
<b>7. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>									
99-100	Т/б. на уроках л/а. Спринтерский бег. Прыжки в высоту.	2	Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
101-102	Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		

103	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 4		
104	Метание гранаты.	1	Контрольный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	18 м., 13м., 11м.	Ком-плекс 4		
105-	Эстафетный бег. Бег 100 метров.	1	Комбинированный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	16.2, 17.0, 18.0	Ком-плекс 4		

№ п/п	Тема урока	ол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	п факт
<b>3. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>									
1	Т/Б на уроках ФИЗО. Т/Б на уроках л/а. Низкий старт.		Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.		Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		

4	Эстафетный бег. Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.		Контрольный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину с раз-		Комбинированный	Прыжок в длину способом	Уметь прыгать в		Ком-		

**Тематическое планирование по физической культуре, 11 класс (юноши)**  
**(3 часа в неделю, 105 часов в год)**

5	бега. Отталкивание.			«прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		плекс 1		
6	Челночный бег Специально беговые упражнения..		Комбинированный	Техника челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
7	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств.		Учетный	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. прыжки в длину с разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Ком-плекс 1		

8	Прыжок в длину с разбега.		Комбинированный	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега;	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Ком-плекс 1		
9	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств		Комбинированный	Метание мяча из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать мячик из различных положений в цель и на дальность.		Ком-плекс 1		
10	Техник метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств		Комбинированный	Метание гранаты из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.		Ком-плекс 1		

				Правила соревнований по метаниям.					
11	Техник метания гранаты. Челночный бег.		Комбинированный	Метание гранаты из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.		Ком-плекс 1		

				метаниям.					
12	Техник метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств		Учетный	Метание гранаты из различных положений .ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.		Ком-плекс 1		

#### 4. Кроссовая подготовка (6 часов)

13	Бег 20 минут, преодоление препятствий	1	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут		Ком-плекс 1		
14	Развитие выносливости Спортивные игры.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут; преодолевать препятствия		Ком-плекс 1		

				выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды					
15	Равномерный бег до 25 минут. Спортивные игры	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут		Ком-плекс 1		
16	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут		Ком-плекс 1		

7	Бег 3000 метров. Развитие выносливости	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут		Ком-плекс 1		
8	Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	Учетный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут	Без учета времени	Ком-плекс 1		

### 5. Футбол (6 часов)

19-20	Т/б на уроках футбола . Стойка игрока, перемещения, ускорение, старты с различных положений.	2	Изучение нового материала	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, варианты ударов по мячу. Терминология игры	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
21-22	Ускорение, старт с различных положений. Комбинации из основных элементов техники.	2	Комплексный	Варианты ведения мяча без сопротивления и спотыканием защитника. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите удары по воротам. Игра. Упражнения на быстроту и точность реакции	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				
23-24	Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой. Удары по воротам. Учебная игра	2	Комплексный	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной удар. Игра по правилам. Круговая тренировка, комбинированные упражнения.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				

### 3. Спортивные игры. Баскетбол (24 часов)



25	Т/б на уроках баскетбола Стойка и передвижение игрока.		1 Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы полнять технические приемы		Ком- плекс 3		
26	Передачи мяча различными способами на месте.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, вы полнять технические приемы		Ком- плекс 3		
27	Ведение мяча. Передача в движении.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком- плекс 3		
28	Ведение, передача, бросок, учебная игра. Развитие координации.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- плекс 3		
29	Ведение с изменением, остановка двумя шагами.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- плекс 3		

				Зонная защита. Развитие скоростных качеств					
30	Передача в парах на месте и в движении. Учебная игра.		1 Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игро-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упро-			Ком-плекс 3	

	ра.			ка. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	ценным правилам, выполнять технические приемы				
31	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и развитие координации.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			Ком-плекс 3	
32	Передача мяча в движении различными способами.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча		Ком-плекс 3	

				защита. Развитие скоростных качеств					
33	Перемещение, остановки, ведение с сопротивлением.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
34	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.		1 Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				накрытие броска). Развитие скоростных качеств					
35	Стойка и передвижение игрока. Ведение, бросок, передача.		I Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, покрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		
36	Перехват мяча. Позиционное нападение.		I Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание,	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		

				накрытие броска). Развитие скоростных качеств					
37-38	Ведение мяча в движении. Перехват мяча		2	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники передачи мяча	ом-	К пл

	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей				способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	выполнять технические приемы в	в тройках, в движении со сменой мест	екс 3	
--	--	--	--	--	---	--------------------------------	--------------------------------------	-------	--

39-40	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.</p> <p>Позиционное нападение. Учебная игра.</p>		2 Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		Ком-плекс 3		
41-42	<p>Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок от плеча.</p> <p>Передачи мяча Развитие координации. Учебная игра.</p>		2 Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	Ком-плекс 3		

43-44	<p>Ведение. Перехват, передача мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.</p>		2 Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	Ком-плекс 3		
45-46	<p>Стойки и передвижение игрока. Ведение. Перехват. Броски. Передача в движении. Развитие координации. Игра.</p>		2 Комбинированный	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	Ком-плекс 3		

47-48	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1.		2Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координаци-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
-------	--	--	------------------	--	---	---	-------------	--	--

				онных качеств					
--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

#### 4. Спортивные игры. Волейбол. (24 часов)

49-50	Т/б на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху.		2Изучение нового материала	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
-------	--	--	----------------------------	---	--	--	-------------	--	--



51-52	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Эстафета.		2Комбинированный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
53-54	Приём мяча снизу в парах. Эстафета. Учебная игра.		2Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
55-56	Прием мяча снизу. Подача мяча. Учебная игра.		2Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
57-58	Передача сверху, прием		2Комплексный	Комбинации из пере-	Уметь играть в во-	Оценка техники	Ком-		

	мяча снизу. Подача мяча Игра.			движений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	лейбол по упрощенным правилам, вы полнять технические приемы	передачи мяча двумя руками сверху в парах	плекс 3		
59-60	Приём мяча снизу. Нападающий удар. Игра.		2 3УН	Совершенствование ЗУН Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, вы полнять технические приемы		Ком-плекс 3		
61-62	Приём мяча. Подача мяч Нападающий удар. Эстафета.		2 3УН	Совершенствование ЗУН Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

63-64	Тактика свободного нападения. Учебная игра.		2Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		
-------	---	--	--------------	--	--	---	-------------	--	--

65-66	Передача мяча сверху в парах. Приём мяча. Учебная игра.		2Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы		Ком-плекс 3		
-------	---	--	------------------------	--	--	--	-------------	--	--

67-68	Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра.		2Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
-------	---	--	------------------------	--	--	--	-------------	--	--

69-70	Приём мяча. Подача мяча. Тактика свободного нападения.		2 3УН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		
71-72	Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу. Учебная игра.		2 3УН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
<b>5. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>									
73-74	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты.		2 И	Изучение нового материала Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		

75	Висы. Развитие силы.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
76	Строевые упражнения. Эстафеты.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
77-78	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.		Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие сил	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
79-80	Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии.		Изучение нового Материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, при-		Комплекс 2		

				восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	кладные упражнения				
--	--	--	--	---	--------------------	--	--	--	--

81-82	Прикладные упражнения. Упражнения равновесия.	в	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
83-84	Прикладные упражнения. Упражнения равновесия.	в	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2	п	
85-86	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.		Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
87-88	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
89-90	Акробатика. Лазание. Развитие координационных способностей.		Комплексный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		

6. Кроссовая подготовка (6 часов)									
91-92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут				
93-94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут				
95	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 минут				
96	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости		Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Ком-плекс 4		
7. Лёгкая атлетика (8 часов)									

97-98	Т/б. на уроках л/а. Спринтерский бег.		Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
99-100	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 4		
				шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом					
101	Спринтерский бег. Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 4		
102	Спринтерский бег. Эстафетный бег		Контрольный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Комплекс 4		
103-104	Прыжок в высоту, метание гранаты		Комбинированный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		



п/п	№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
<b>1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>										

1	Т/Б на уроках ФИЗО. Т/Б на уроках л/а. Старт 30м	1	Вводный	Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком- плекс 1		
---	--	---	---------	--	---	--	-----------------	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре, 11 класс (девушки)  
часа в неделю, 105 часов в год)**

**(3**

2	Финиширование. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Финиширование. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
3	Низкий старт 30м.Финиширование	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Ком-плекс 1		
4	Бег 100 м . Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Контроль-ный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Де-вочки: 15.8 17.0 17.8	Ком-плекс 1		
5	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		

				Биохимические основы прыжков					
6	Многоскоки. Беговые упражнения.	1	Комбинированный	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. ОРУ.</p> <p>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Биохимическая основа метания. Многоскоки</p>	<p><b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>		Ком-плекс 1		

7 7	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега;	Оценка техники прыжка в длину и метание гранаты	Ком-п лекс 1		
8 8	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега;		К Ком-п лекс 1		
9-10	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Комбинированный	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность и в цель.	Девочки: 18м., 23м., 26м	К Ком-п лекс 1		
11-12	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты. Теоретические сведения.	2	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность.	Девочки: 18м., 23м., 26м	К Ком-п лекс 1		
2. Кроссовая подготовка (6 часов)									

13 3	Кроссовая подготовка. ОРУ.	1	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 15 минут		К Ком- п лекс 1		
14	ОРУ. Специ-	1	Совершен-	Бег 20 минут. Пре-	<b>Уметь в рав-</b>		К		

	ально беговые упражнения. Развитие выносливости.		ствование знаний, умений, навыков	одоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	номерном темпе бегать до 20 минут; преодолевать препятствия		Ком- п лекс 1		
15	Кроссовая подготовк.ОРУ.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 20 минут		К Ком- п лекс 1		

Продолжение табл.

16	Полоса препятствий. Теоретические сведения.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 20 минут		Ком- лекс 1	К п	
17	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 20 минут		Ком- лекс 1	К п	
18	Бег 2000 м. С/игры.	1	Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> в равномерном темпе бегать до 20 минут	10.10, 11.00, 12.00	Ком- лекс 1	К п	

**3. Спортивные игры. Баскетбол (24часов)**

19	Т/б на уроках баскетбола Стойка и передвижение игрока.	1	Изучение материала нового	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способа-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические при-		Ком- лекс 3	К П	
----	---	---	---------------------------------	--	--	--	----------------	--------	--

				ми: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способно- стей	мы				
20	Ведение, передача, броски. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- лекс 3	К П	



21	Ведение, передача, броски. Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-лекс 3	К П	
22	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
				со сменой мест. Развитие координационных способностей					

23	Ведение, передача, броски.	1	Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	Ком-лекс 3	К п	
24	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b></p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	Ком-лекс 3	К п	

25	Ведение, передача, броски со средней дистанции.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К п	
----	---	---	-----------------	--	---	--	------------	--------	--

				средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей					
26	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Ком-лекс 3	К п	

27	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
28	Передача, броски. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в дви-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
				жении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей					

29	Ведение, передачи, броски с сопротивлением.	1	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
30	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Изучение нового Материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
31-32	Передача в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча раз-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движе-	Ком-лекс 3	К П	

					выполнять технические прие-				
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

				личными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв Развитие координационных способностей	мы	нии со сменой мест			
33-34	Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- лекс 3	К П	

35-36	Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей. Игра	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком- лекс 3	К П	
37-38	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движе-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические прие-	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движе-	Ком- лекс 3	К П	
				нии в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	мы	нии со сменой мест			

39-40	<p>Ведение, передача, бросок. Зонная защита. Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	Ком-лекс 3	К П	
41-42	<p>Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест</p>	Ком-лекс 3	К П	
43-44	<p>Ведение, передача, бросок. Зонная защита. Учебная игра.</p>	2	Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движе-</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические прие-</p>	<p>Оценка техники передачи мяча в тройках, в движе-</p>	Ком-лекс 3	К П	



				нии в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	мы	нии со сменой мест			
<b>4. Спортивные игры. Волейбол. (24 часов)</b>									
45-46	Т/б на уроках в/б. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху.	2	Изучение нового Материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К п	
47-48	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Подача мяча.	2	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-		

49-50	Приём мяча, подача мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		лекс 3		
51-52	Передача во встречных колоннах.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча	<b>Уметь</b> играть в волейбол по		Ком-	К	

	Учебная игра.			двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	упрощенным правилам, выполнять технические приемы		лекс 3	п	
53-54	Передача сверху, прием мяча снизу. Поддача мяча Игра.	2	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Ком-лекс 3	К п	

55-56	Приём мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
57-58	Приём мяча снизу. Подача мяча. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	

59-60	Подача и приём мяча. Учебная игра.	2	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-лекс 3	К П	
-------	------------------------------------	---	-------------	--	--	---	------------	--------	--

61-62	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы		Ком-лекс 3	К П	
63-64	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К П	
65-66	Приём мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя пря-	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой поддачи	Ком-лекс 3	К П	

				мая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств					
67-68	Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-лекс 3	К п	
<b>5. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>									
69-70	Т/б на уроках гимнастики. Висы и упоры. Развитие силовых способностей	2	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-лекс 3	К п	
71	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		Ком-лекс 3	К п	

				гимнастики. Развитие силовых способностей					
72	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 3	К П	
73-74	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	2	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 3	К П	

75-76	Висы и упоры. Основы аэробики.		Изучение нового Материала	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
-------	-----------------------------------	--	------------------------------	--	--	--	------------	--	--

77-78	Висы и упоры. Основы аэробики.		Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
79-80	Упражнения в равновесии. Развитие выносливости и координации		Совершенствование знаний, умений, навыков	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
81-82	Строевые упражнения.		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну	<b>Уметь</b> выполнять акробати-		Комплекс 2		

	Акробатика..			по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	ческие элементы отдельно и в комбинации				
83-84	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		Совершенствование знаний, умений, навыков	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		

85-86	Акробатика. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		Комплекс 2		
-------	---	--	-------------	--	---	--	------------	--	--

### 5. Футбол (6 часов)

87-88	Техника безопасности на уроках футбола. Ускорение, старт из различных положений. Удары по мячу.		Изучение нового материала	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4		
-------	--	--	---------------------------	--	--	--	------------	--	--

89-90	Остановки повороты, ускорения, удары по мячу. Игра.		Комплексный	Комбинации из основных элементов техники передвижения (остановки, повороты, ускорения). Остановка Катящегося мяча стороной стопы и подошвой. Игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4		
-------	---	--	-------------	--	--	--	------------	--	--

91-92	Ведение мяча. Удары по воротам. Игра.		Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ве-	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным пра-		Комплекс 4		
-------	---------------------------------------	--	-------------	---	--	--	------------	--	--

				дения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам.	вилам, выполнять правильно				
--	--	--	--	---	----------------------------	--	--	--	--



				Игра.	технические действия				
<b>6. Кроссовая подготовка (6 часов)</b>									
93-94	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
95-96	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		
98			Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Девочки: 11.00, 12.20, 13.20	Комплекс 4		
<b>7. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>									

99-100	Т/б. на уроках л/а. Спринтерский бег. Прыжки в высоту.		Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11– 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
101-102	Финиширование. Челночный бег.		Комбинированный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	<b>Уметь</b> пробегать с мак-		Комплекс 4		

	Развитие скоростных качеств.			70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11– 13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	симальной скоростью 60 м				
103	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
104	Метание гранаты.		Контрольный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	18 м., 13м., 11м.	Комплекс 4		

105-106	Эстафетный бег. Бег 100 метров.		Комбинированный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	16.2, 17.0, 18.0	Комплекс 4		
---------	------------------------------------	--	-----------------	---	--	------------------	------------	--	--

#### 4. Оценочный инструментарий Контрольно-

##### измерительные материалы:

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями. Примерные КИМы - в приложении 3

##### Методы и формы контроля:

- *Предварительный контроль* имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.
- *Текущий контроль* проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения.
- *Оперативный, или периодический, контроль* — разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.
- Результаты оперативного контроля выражаются в оценках показателей физической подготовленности (м, с, масса, количество повторений и т.д.).
- *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) учебного процесса. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Контрольная деятельность также реализуется в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

- **Перечень практических занятий:**

№ п/п	Наименование раздела	Практика	
		Кол-во часов	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	18	18
3	Кроссовая подготовка	12	12
4	Спортивные игры. Баскетбол	26	26
5	Спортивные игры. Волейбол	26	26

6	Гимнастика	18	18
7	Футбол	6	6
	Резерв		
	Итого	105	105

**Формы промежуточной аттестации:**

1. Контрольные нормативы
2. Оценка техники выполняемых упражнений.
3. Тестовая часть.
4. Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя. **В качестве оценочных средств используются:**

1. Контрольные нормативы
2. Оценка техники выполняемых упражнений.
  - Также имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся.
1. Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др.).
2. Умения и навыки (технические и тактические действия).
3. Уровень физической подготовленности (лучше не по нормативам, а по индивидуальным темпам прироста результатов с учетом сенситивных периодов развития, а не паспортного возраста). При учете индивидуального прироста важно объективно получить исходные данные.
4. Инструкторские навыки.
5. Судейство.
6. Домашние задания.
7. Выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
8. Страховка.
9. Участие в соревнованиях.

**10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 3*10 м, сек		7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд		4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.		3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин					2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд		14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин		12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места		230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине		11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя		15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин		14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин		10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин		4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.		28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз		65	60	50	75	70	60

**11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся		Мальчики			Девочки	
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд		4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.		3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин					2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин		12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места		240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине		12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин		14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин		10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин		4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.		30	25	20	25	20	16

11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
----	---------------------------------	----	----	----	----	----	----



## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 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,	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.	Не знание материала программы.

используя в деятельности.			
---------------------------	--	--	--

## 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><b>Учащийся умеет:</b></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><b>Учащийся:</b></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

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
<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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.