

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81

620042 г. Екатеринбург, Избирателей, 68

тел./факс 8(343)325-45-80

e-mail: school81-ekb@yandex.ru

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №81
от 29.08.2013 №216

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО

Протокол от 30.08.19 № 1

Анастасия Н.В. / [подпись]

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

[подпись] М.В.Воробьева
30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 81

[подпись] А.Р. Лазарева

Приказ от 30.08.2019 № 244



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 10-11 классов

г. Екатеринбург
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура составлена на основании документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015).
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 февраля 2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего образования, утвержденный приказом от 31.03.2014 № 253».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. Приказ № 609 от 23.06.2015 г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089».

10. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №81.

11. Учебный план МБОУ СОШ №81.

12. Устав МБОУ СОШ №81.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Физическая культура, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного

уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цель учебного предмета определяется в соответствии с государственными образовательными стандартами:

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных способностей);
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы. В соответствии с учебным планом определяется недельное количество часов на реализацию учебного курса Физическая культура – 3 часа в 10-11 классе, всего за учебный год 210 часов.

Третий час на проведение учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовый период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблукный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.
Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях

физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую
эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-
корректирующей направленностью;
контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и
ушибах;
приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз		14 раз
	Прыжок в длину с места, см	15 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с
	Кроссовый бег на 2 км		

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель

ОБЩЕУЧЕБНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В познавательной деятельности: определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности: поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности: понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	24	15			9
3	Гимнастика	18		18		
4	Баскетбол	9	9			
5	Волейбол	25			7	18
6	Лыжная подготовка	18			18	
7.	Элементы единоборств (м) Аэробика (д)	11		6	5	
Всего		105	24	24	30	27
Учетные уроки		18	4	3	6	5

№	Дата	Тема	Элементы содержания образования, межпредметные связи	Требования к уровню подготовки	
				Знать/понимать	уметь
1		Легкая атлетика: Вводный инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Совершенствование высокого и низкого старта	Описывать технику выполнения беговых упражнений, совершенствовать, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

2		Низкий старт и стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции (70- 80 м)	Совершенствование высокого и низкого старта	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
3		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Приобретение знаний и умений об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта и порядке подготовки к ней	Демонстрировать знания и умения по подготовке к соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
4		Техника спринтерского бега 30, 60, 100 м	Совершенствование техники спринтерского бега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Демонстрировать скоростные способности
5		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Характеризовать технику беговых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
6		Бег в равномерном темпе до 20 мин	Совершенствование техники стайерского бега	Демонстрировать физические способности: выносливость	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
7		Челночный бег. Индивидуальная подготовка и требования безопасности на соревнованиях	Приобретение знаний по индивидуальной подготовке и требованиям к безопасности на соревнованиях	Описывать технику выполнения челночного бега. Демонстрировать знания и умения по индивидуальной подготовке	Выполнять требования безопасности на соревнованиях. Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов
8		Техника метания мяча 150 г	Совершенствование техники метания мяча	Описывать технику метания малого мяча разными способами, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

					Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
9		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i>	Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах	Характеризовать роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки	Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности
10		Бег 3000 м (м.), 2000 м (д.)	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
11		Техника прыжка в высоту. Подбор разбега	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой

12		Техника прыжка в высоту способом перешагивания	Совершенствование техники прыжка в высоту	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
13		Круговая тренировка. <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i>	Знания об оздоровительных системах физического воспитания	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
14		<i>Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега</i>	Совершенствование техники прыжка длину	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствование ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
15		Круговая тренировка	Совершенствование физических способностей	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
16		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Техника передвижения, остановки, повороты.	Совершенствование элементов баскетбола	Описывать технику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

					совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
17		Передачи мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча.	Совершенствование элементов баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру б/б в организации активного отдыха
18		Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв (3*2)	Совершенствование элементов баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
19		Бросок мяча в прыжке. Зонная защита <i>Гимнастика при занятиях физической деятельностью</i>	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Комплекс специальных упражнений	Описывать технику и тактику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Характеризуют значимость гимнастики при занятиях физической деятельностью	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Демонстрируют комплекс специальных упражнений гимнастики при занятиях физической деятельностью
20		Броски мяча с сопротивлением, защитника	Совершенствование техники баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности

21		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
22		<i>Совершенствование технических приемов в баскетболе</i>	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
23		Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение с сопротивлением	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
24		<i>Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе</i>	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности, использовать

					игровые действия баскетбола для развития физических качеств
25		Гимнастика: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висах	Совершенствование строевых упражнений	Знать и различать строевые команды	Четко выполнять строевые приемы
26		Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий	Преодоление препятствий с использованием гимнастических элементов	Характеризовать понятие спортивной подготовки, ее отличия от физической и технической подготовки	Применять изученные гимнастические элементы для прохождения полосы препятствий
27		Висы. Лазание по канату. Упражнения в равновесии	Совершенствование силовых и координационных способностей	Демонстрировать технику силовых и координационных упражнений	Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
28		Подтягивание на перекладине (м.) Упражнения с мячом (д.)	Совершенствование силовых и координационных способностей	Демонстрировать технику силовых и координационных упражнений	Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
29		Акробатические элементы: Кувырки вперед, назад; стойка на лопатках	Совершенствование акробатических элементов	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять	Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
30		Лазание по канату (м.) Упражнения в равновесии	Совершенствование силовых и координационных способностей	Демонстрировать технику силовых и координационных упражнений	Оказывать помощь сверстникам, уметь

		(д.)	способностей	упражнений	анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
31		Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад	Совершенствование акробатических элементов	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять	Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
32		Элементы акробатики. Совершенствование координационных способностей	Совершенствование акробатических элементов	Демонстрировать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники элементов акробатики, соблюдать правила безопасности, использовать данные упражнения для развития физических качеств
33		<i>Индивидуальный подбор комплекса упражнений атлетической гимнастики</i>	История и значение атлетической гимнастики	Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений	Взаимодействовать со сверстниками. Оказывать помощь. Соблюдать правила безопасности
34		Комбинации из освоенных	Совершенствование	Описывать технику опорных	Демонстрировать технику

		элементов. Опорный прыжок	акробатических комбинаций, опорного прыжка	прыжков и выполнять ее, избегая появления ошибок	акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
35		Опорный прыжок. Соединение элементов акробатики	Совершенствование акробатических комбинаций, опорного прыжка	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, соблюдая правила безопасности
36		<i>Подбор индивидуального комплекса гимнастики при физической деятельности</i>	Разучивание и составление новых комплексов упражнений	Характеризовать значимость индивидуального комплекса гимнастики при физической деятельности	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
37		Упражнения на растягивание «Стретчинг».	Упражнения для развития подвижности суставов	Описывать технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг»	Выполнять комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдать правила безопасности
38		Опорный прыжок. ОФП <i>Оздоровительные системы физического воспитания</i>	Совершенствование опорного прыжка Знания об оздоровительных системах физического воспитания	Описывать технику опорных прыжков и выполнять ее, избегая появления ошибок. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
39		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины	Упражнения корригирующей направленности	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне-	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития,

		и живота.		ния по профилактике ее нарушения и коррекции	характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
40		Упражнения для развития силы (м.) Упражнения со скакалкой (д.)	Совершенствование физических качеств Подготовка к выполнению тестов (нормативов) комплекса ГТО	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдать правила безопасности
41		Упражнения с отягощением (м.), упражнения классической аэробики (д.)	Силовые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывать технику данных упражнений	Осваивать технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять
42		Освоение более сложных гимнастических элементов	Знания о технике выполнения данных упражнений	Описывать технику осваиваемых гимнастических элементов	Осваивать технику, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
43		Элементы единоборств (м.): Инструктаж по ТБ. Подготовка мест занятий. Аэробика (д.)	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Развитие координационных способностей	Описывать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности.

				Описывать технику элементов аэробики	Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
44		Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Аэробика	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Закрепление изученных элементов аэробики	Описывать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
45		Освобождение от захватов. Аэробика	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
46		Захваты, освобождение от захватов. Аэробика	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений

			изученных элементов аэробики	укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
47		Комплекс классической аэробики, элементы единоборств	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
48		Круговая тренировка. <i>Особенности подготовки к участию в соревнованиях</i>	Совершенствование физических качеств	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
49 - 50		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход	Знания об основных способах передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов	Описывать технику передвижения на лыжах, совершенствовать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со

				зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности
51		Элементы единокорств: ТБ. Приемы страховки. Комплекс классической аэробики	Совершенствование изученных ранее элементов единокорств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
52 - 53		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Прохождение дистанции 1 км	Знания об адаптивной физической культуре	Характеризовать адаптивную физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий
54		Подвижная игра «Борьба за предмет». Комплекс классической аэробики	Совершенствование изученных ранее элементов единокорств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
55 - 56		Одновременный двухшажный, попеременный двухшажный ход. Торможение плугом, прохождение дистанции 2 км	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила

				контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	безопасности
57		Приемы борьбы за выгодное положение. «Бой петухов». Комплекс аэробики	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
58 - 59		Попеременный четырехшажный ход, Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
60		Элементы единоборств. Комплекс аэробики. <i>Релаксация и самомассаж</i>	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики. Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей Характеризовать основные приемы самомассажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
61 - 62		Совершенствование техники всех изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники

				передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
63		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют вариативное выполнение всех упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО
64 - 65		Попеременный четырехшажный ход <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
66		Волейбол: Инструктаж по ТБ. Передачи сверху и снизу, прием снизу, нижняя прямая подача	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
67 - 68		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км и	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

		использование ходов в соответствии с рельефом местности.	выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
69		Передачи мяча через сетку с перемещением, сочетание перемещений и приемов	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
70 - 71		Прохождение дистанции до 5 км с выполнением заданий	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
72		Передачи сверху в тройках с перемещением. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
73 - 74		Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности

75		<i>Система предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек</i>	Знания о системе предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек	Характеризуют роль оздоровительных систем и занятий физической культуры и спортом в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	Умеют применять знания о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек с помощью оздоровительных систем и занятий физической культуры и спортом
76 - 77		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием после подачи	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
78		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
79		Волейбол: ТБ. Передачи сверху в тройках с перемещением, передачи снизу.	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
80		Легкая атлетика: ТБ. Бег в равномерном темпе 15-20 мин	Совершенствование техники стайерского бега	Демонстрировать физические способности: выносливость	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
81		<i>Система поддержания репродуктивной функции</i>	Знания о системе поддержания репродуктивной функции	Характеризуют роль оздоровительных систем и занятий физической культуры и спортом в поддержании репродуктивной	Умеют применять знания о поддержании репродуктивной функции с помощью оздоровительных систем и

				функции	занятий физической культуры и спортом
82		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача.	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
83		<i>Совершенствование техники в беге на короткие и средние дистанции</i>	Совершенствование техники спринтерского бега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Демонстрировать скоростные способности
84		Прыжки в высоту с разбега	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
85		Прием мяча после подачи, передачи через сетку с перемещением.	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
86		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых актов РФ в области	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства РФ по физической культуре и спорту	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения положений, федеральных законов и нормативных

			физической культуры		правовых актов РФ в области физической культуры
87		Метание гранаты 500-700 г с разбега (к), прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Совершенствование техники метания спортивного снаряда. Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику метания спортивного снаряда, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок	Применять упражнения в метании спортивного снаряда для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании спортивного снаряда, соблюдать правила безопасности
88		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют вариативное выполнение всех упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО
89		Прыжки в высоту с разбега. <i>Легкоатлетическая полоса препятствий</i>	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять легкоатлетические

					упражнения для преодоления полосы препятствий
90		Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
91		Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
92		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
93		<i>Совершенствование техники в плавании</i>	Совершенствование навыков и умений занимающихся плаванием. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют приобретенные навыки и умения.	Преодолевают дистанции одним или несколькими ранее освоенными способами. Преодолевают на результат.
94		Верхняя подача, учебная игра	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их	Взаимодействовать со сверстниками в процессе

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
95		Игра в защите, верхняя подача. <i>Индивидуальный подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики</i>	Совершенствование технических приемов в волейболе. Упражнения ритмической гимнастики	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знать правила подбора индивидуальных композиций из упражнений ритмической гимнастики	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств
96		Учебно-тренировочная игра	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
97		<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	Кросс по пересеченной местности	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей и выбора беговых упражнений	Демонстрировать свои умения и навыки в беге. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать правила безопасности. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
98		Блокировка нападающих ударов, страховка	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

				ловий, возникающих в процессе игровой деятельности	эмоциями
99		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют вариативное выполнение всех упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО
100		Поддачи: верхняя и нижняя, приемы после подачи	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
101		Учебно-тренировочная игра	Совершенствование игровых действий и приемов	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
102		Упражнения для развития гибкости	Упражнения для развития подвижности суставов	Описывать технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг»	Выполнять комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдать правила безопасности
103		Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус-	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

		мячом		ловий, возникающих в процессе игровой деятельности	эмоциями
10 4		Учебная игра. Упражнение для развития координации	Совершенствование игровых действий и приемов	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
10 5		Учебная игра.	Совершенствование игровых действий и приемов	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№	Виды спорта	всего	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	23	15			8
3	Гимнастика	18		18		
4	Баскетбол	9	9			
5	Волейбол	23			7	16
6	Лыжная подготовка	18			18	
7.	Элементы единоборств (м) Аэробика (д)	11		6	5	
Всего		105	24	24	30	24
Учетные уроки		21	5	3	7	6

№	Дата	Тема	Элементы содержания образования, межпредметные связи	Требования к уровню подготовки	
				Знать/понимать	уметь
1		Легкая атлетика: Вводный инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Совершенствование высокого и низкого старта	Описывать технику выполнения беговых упражнений, совершенствовать, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе совершенствования. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений,

					соблюдать правила безопасности
2		Низкий старт и стартовый разгон до 40 м. Бег по дистанции (70- 80 м)	Совершенствование высокого и низкого старта	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
3		Бег в равномерном темпе 10 мин. Тестирование на силу и гибкость	Совершенствование техники стайерского бега. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрировать физические способности: выносливость	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
4		Техника спринтерского бега 30, 60, 100 м/с	Совершенствование техники спринтерского бега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Демонстрировать скоростные способности
5		Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места	Характеризовать технику беговых упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности
6		Бег в равномерном темпе до 20 мин	Совершенствование техники стайерского бега	Демонстрировать физические способности: выносливость	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
7		Челночный бег 3 * 10, 10*10 м/с	Челночный бег	Описывать технику выполнения челночного бега. Демонстрировать знания и умения по индивидуальной подготовке	Выполнять требования безопасности на соревнованиях. Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов
8		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Совершенствование техники метания мяча	Описывать технику метания малого мяча разными способами, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте

				устранением типичных ошибок	сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
9		Метание мяча на дальность с разбега. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания</i>	Совершенствование техники метания мяча. Приобретение новых знаний о современных оздоровительных системах	Описывать технику метания малого мяча разными способами, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Характеризовать роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. Составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности
10		Бег - 3000 м (м.), 2000 м (д.)	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
11		Техника прыжка в высоту. Подбор разбега	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные

					формы занятий физической культурой
12		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	Совершенствование техники прыжка в высоту	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
13		Круговая тренировка	Совершенствование физических способностей	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
14		<i>Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега</i>	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствование ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
15		Круговая тренировка	Совершенствование физических способностей	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
16		Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Техника передвижения, остановки, повороты.	Совершенствование элементов баскетбола	Описывать технику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Взаимодействовать со

					сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
17		Передачи мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча	Совершенствование элементов баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру б/б в организации активного отдыха
18		Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв (3*2)	Совершенствование элементов баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
19		Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. <i>Гимнастика при занятиях умственной деятельностью</i>	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Комплекс специальных упражнений	Описывать технику и тактику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Характеризуют значимость гимнастики при занятиях умственной деятельностью	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать комплекс специальных упражнений гимнастики при занятиях умственной деятельностью
20		Броски мяча с сопротивлением, защитника	Совершенствование техники баскетбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов,

					соблюдать правила безопасности
21		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
22		Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
23		Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение с сопротивлением	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
24		Зонная защита (3*2).Бросок в прыжке с сопротивлением	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
25		Гимнастика: Инструктаж	Совершенствование	Знать и различать строевые	Четко выполнять строевые

		по ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висах	строевых упражнений	команды	приемы
26		<i>Здоровьесберегающие технологии: индивидуальный комплекс гимнастики при умственной деятельности</i>	Комплекс специальных упражнений	Характеризуют значимость гимнастики при занятиях умственной деятельностью	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать комплекс специальных упражнений гимнастики при занятиях умственной деятельностью
27		Висы. Лазание по канату. Упражнения в равновесии	Совершенствование силовых и координационных способностей	Демонстрировать технику силовых и координационных упражнений	Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
28		<i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта</i>	Знания о национальных видах спорта	Описывают элементы техники национальных видов спорта. Демонстрируют техническую и тактическую подготовку в национальных видах спорта	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники элементов национальных видов спорта, соблюдать правила безопасности
29		Акробатические элементы: Кувырки вперед, назад; стойка на лопатках	Совершенствование акробатических элементов	Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять	Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
30		Лазание по канату (м.)	Совершенствование силовых	Демонстрировать технику	Оказывать помощь

		Упражнения в равновесии (д.)	и координационных способностей	силовых и координационных упражнений	сверстникам, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
31		Восстановление и повышение работоспособности организма. Стойка на руках. Кувырок назад	Знания об оздоровительных системах физического воспитания. Совершенствование акробатических элементов	Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	Оказывать помощь сверстникам при выполнении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
32		Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	Совершенствование акробатических элементов	Демонстрировать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники элементов акробатики, соблюдать правила безопасности, использовать данные упражнения для развития физических качеств
33		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	Упражнения корригирующей направленности	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
34		Совершенствование техники упражнений в	Знания о технике выполнения	Описывать технику осваиваемых акробатических и гимнастических	Осваивать технику, избегая появления ошибок, соблюдая

		<i>индивидуально подобранных акробатических гимнастических комбинациях</i>	<i>и</i>	упражнений	комбинаций	правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
35		Опорный прыжок. Соединение элементов акробатики		Совершенствование акробатических комбинаций, опорного прыжка	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	Демонстрировать вариативное выполнение упражнений, соблюдая правила безопасности
36		Акробатическая комбинация из освоенных элементов		Совершенствование акробатических комбинаций	Демонстрировать технику акробатических комбинаций и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники элементов акробатики, соблюдать правила безопасности, использовать данные упражнения для развития физических качеств
37		<i>Упражнения на растяжение и напряжение мышц (стретчинг)</i>		Упражнения для развития подвижности суставов	Описывать технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг»	Выполнять комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдать правила безопасности
38		Опорный прыжок. ОФП		Совершенствование опорного прыжка. Развитие	Описывать технику опорных прыжков и выполнять ее, избегая	Применять разученных упражнений для организации

			физических качеств	появления ошибок. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
39		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота.	Упражнения корригирующей направленности	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена
40		<i>Способы сохранения творческой активности и долголетия</i>	Знания об оздоровительных системах физического воспитания	Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
41		<i>Упражнения атлетической гимнастики с дополнительным отягощением</i>	История и значение атлетической гимнастики	Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий упражнениями атлетической гимнастики с дополнительным отягощением. Оказывать помощь. Соблюдать правила безопасности
42		Освоение более сложных гимнастических элементов	Знания о технике выполнения данных	Описывать технику осваиваемых гимнастических элементов	Осваивать технику, избегая появления ошибок, соблюдая

			упражнений		правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
43		Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Приемы страховки и самостраховки	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств	Описывать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
44		Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Аэробика	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Закрепление изученных элементов аэробики	Описывать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
45		Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики	Знания о дыхательных системах	Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития	Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности

				физических способностей	
46		Захваты, освобождение от захватов. Аэробика	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
47		Комплекс классической аэробики, элементы единоборств	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения элементов единоборств для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывать технику элементов аэробики. Понимать необходимость изучения элементов аэробики для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
48		<i>Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики</i>	Знания о силовых и скоростно-силовых упражнениях аэробики	Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, сохранения творческой активности и долголетия, основных систем организма и для развития физических способностей	Осваивать элементы аэробики, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Применять элементы аэробики для развития физических качеств, контролировать

49 - 50		Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход	Знания об основных способах передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов	Описывать технику передвижения на лыжах, совершенствовать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности
51		Элементы единоборств: ТБ. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств и самообороны	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
52 - 53		Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
54		Борьба за предмет. Подвижная игра. Комплекс классической	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств.	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

		аэробики	Совершенствование изученных элементов аэробики	изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
55 - 56		Одновременный двухшажный, попеременный двухшажный, торможение плугом, прохождение дистанции 1 км	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
57		Приемы борьбы за выгодное положение. <i>Оздоровительные мероприятия: аутогенная тренировка</i>	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Правила проведения сеансов аутогенной тренировки	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
58 - 59		Попеременный четырехшажный ход, Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
60		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Демонстрируют вариативное выполнение всех упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.

					Применяют упражнения для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО
61 - 62		Совершенствование техники всех изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
63		Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплекс классической аэробики	Совершенствование изученных ранее элементов единоборств. Совершенствование изученных элементов аэробики	Демонстрировать технику данных упражнений. Понимать необходимость изучения данных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности
64		Прохождение дистанции 3 км с выполнением заданий	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
65		<i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах</i>	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила

				контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	безопасности
66		Волейбол: Инструктаж по ТБ. Передачи сверху и снизу, прием снизу, нижняя прямая подача	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
67 - 68		Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км и использование ходов в соответствии с рельефом местности	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
69		Передачи мяча через сетку с перемещением, сочетание перемещений и приемов	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, совершенствовать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
70 - 71		Прохождение дистанции до 5 км с выполнением заданий	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности

				сокращений	
72		Передачи сверху в тройках с перемещением. Игра по упрощенным правилам волейбола	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
73 - 74		Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности
75		<i>Совершенствование командно-тактических действий в волейболе</i>	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств
76		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием после подачи.	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
77		<i>Совершенствование технических приемов в волейболе</i>	Совершенствование технических приемов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

78		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача,	Совершенствование элементов волейбола	игровой деятельности Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
79		Волейбол: ТБ. Передачи сверху в тройках с перемещением, передачи снизу.	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
80		Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Оздоровительная ходьба и бег	Знания о технике оздоровительной ходьбы и бега	Демонстрировать правильное использование оздоровительной ходьбы и бега. Характеризовать необходимость занятий данными упражнениями для сохранения здоровья	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
81		Метание гранаты 500-700-г с места	Совершенствование техники метания спортивного снаряда	Описывать технику метания спортивного снаряда, совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок	Применять упражнения в метании спортивного снаряда для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании спортивного снаряда, соблюдать правила

82		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача.	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	безопасности Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
83		Бег в переменном темпе, метание гранаты. Оздоровительные мероприятия: банные процедуры	Совершенствование техники бега. Банная процедура, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банной процедуре	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур
84		Прыжки в высоту с разбега	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
85		Прием мяча после подачи, передачи через сетку с перемещением	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
86		Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	Совершенствование техники стайерского бега	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Демонстрировать физические способности: выносливость
87		Метание гранаты 500-700 г с разбега (к)	Совершенствование техники метания спортивного	Описывать технику метания спортивного	Применять упражнения в метании спортивного снаряда

			снаряда	совершенствовать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок	для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании спортивного снаряда, соблюдать правила безопасности
88		Прием мяча, отраженного сеткой, нижняя подача в заданную часть площадки	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
89		Прыжки в высоту с разбега	Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
90		Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	Подготовка к выполнению тестов (нормативов) ВФСК ГТО	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений
91		Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Приобретение новых знаний об основных положениях федеральных законов и нормативных правовых	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства РФ по физической культуре и спорту	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения положений, федеральных

			актов РФ в области физической культуры		законов и нормативных правовых актов РФ в области физической культуры
92	2.05	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
93	2.05	Круговая тренировка	Совершенствование физических способностей	Характеризовать значение круговой тренировки упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для совершенствования физических способностей	Применять разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
94	5.05	Верхняя подача, учебная игра	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
95	5.05	Игра в защите, верхняя подача	Совершенствование элементов волейбола	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности
96	12.05	Учебно-тренировочная игра	Совершенствование	Моделировать технику игровых	Выполнять правила игры,

			элементов волейбола	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
97	12.05	<i>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре</i>	Знания о профессионально-прикладной физической подготовке	Характеризовать профессионально-прикладную физическую подготовку как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования	Выполнять упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику безопасности
98	16.05	Блокировка нападающих ударов, страховка	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
99	16.05	Учебно-тренировочная игра	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
100	19.05	Подачи: верхняя и нижняя, приемы после подачи.	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
101	19.05	<i>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</i>	Знания о профессионально-прикладной физической подготовке	Характеризовать профессионально-прикладную физическую подготовку как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического	Выполнять упражнения профессионально-прикладной физической подготовки, применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Соблюдать технику

				совершенствования	безопасности
10 2	23.05	Упражнения для развития гибкости	Упражнения для развития подвижности суставов	Описывать технику выполнения упражнений на гибкость «Стретчинг»	Выполнять комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств, соблюдать правила безопасности
10 3	Резерв	Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
10 4	Резерв	Учебная игра. Упражнение для развития координации	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
10 5	Резерв	Учебная игра	Совершенствование элементов волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

**Учебно-методическое и материально – техническое
обеспечение образовательного процесса**

№		Кол-во
1	Примерная программа по предмету: Физическая культура.	Д
2	«Физическая культура» - учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений./Под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич/М. Просвещение, 2009 г.	К
3	1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы./ В.И.Лях, А.А.Зданевич/ 2.Физкультура: тематическое планирование 1-11 классы.К.Р.Мамедов изд. «Учитель» 2009 г. Волгоград. 3.Физкультура: тематическое планирование 1-11 классы, авт. Составители А.И.Каинов, Г.И.Курьерова	К Д
4	Сайты для учителей физкультуры: http://fizkultura-na5.ru/ ; https://multiurok.ru/ ; http://fizcult12.ru/ ; http://nsportal.ru/ ; http://www.uroki.net/doc.htm ; https://kopilkaurokov.ru/ ; https://infourok.ru/ ; http://www.openclass.ru/ ; http://www.uchportal.ru/dir/13-2 Презентации по видам спорта и здоровьесберегающим технологиям: 1.«Баскетбол» 2.Баскетбол: «Коротко о главном». 3.«Виды физической культуры» 4.«Волейбол» 5.«Гимнастика мозга» комплекс упражнений 6.«Закаливание и его влияние на здоровье человека». 7.«Основные причины травматизма» зачет-кроссворд 8.«Здоровье-родители и дети». 9.«Значение современного Олимпийского движения» 10.«Техника выполнения кувырка вперед» 11.«Легенды баскетбола». 12.«Легенды о происхождении Олимпиады» 13.«Легкая атлетика-королева спорта». 14.«Олимпийские игры древности» 15.Урок-презентация «Олимпийские игры» 16.«Олимпийские игры» статистика. 17.«Олимпийские игры-символика и ритуалы» 18.«Олимпийские чемпионы»	Д П

	19.«Опорный прыжок». 20.«Основы здорового образа жизни». 21.«Откуда взялся мяч». 22.«Перестроения». 23.«Повороты и подъемы» лыжная подготовка. 24.«Подвижные игры на лыжах». 25.«Подвижные игры с элементами волейбола». 26.«Правила поведения на уроках физкультуры» 27.«Правильная осанка-залог здоровья». 28.«Волейбол-изучение и совершенствование техники» 29.«В здоровом теле...» 30.«Развитие координационных способностей». 31.Рекомендации по проведению здоровьесберегающих уроков. 32.«Спорт и подростки». 33.Танцевальная зарядка. 34.Тест «Античные Олимпийские игры». 35.Тестирование по физической культуре. 36.«Техника футбола». 37.Комплекс упражнений для укрепления позвоночника. 38.«Разминка для малышей». 39.Участие Российских спортсменов в Олимпийском движении. 40.«Физическая культура личности». 41.«Футбол-история, правила». 42.«Футбольный вирус». 43.«Гимнастика» 5-11 кл. 44.Здоровьесбережение на уроке. Авторские программы. Методический материал	
5	Мяч волейбольный	14
6	Мяч баскетбольный	20
7	Мяч футбольный	18
8	Мяч теннисный	10
9	Мяч резиновый (детский игровой)	5
10	Бревно гимнастическое напольное	1
11	Коврик гимнастический	18
12	Ракетка для настольного тенниса	10
13	Рулетка	1

14	Секундомер	2
15	Сетка для настольного тенниса	2
16	Сетка для футбола	2
17	Сетка волейбольная	2
18	Велотренажер	1
19	Дорожка беговая механическая	1
20	Скамейка гимнастическая	3
21	Скамья для пресса	1
22	Стенка гимнастическая, спортивная	5
23	Стойка для прыжков в высоту	1 компл.
24	Щит/кольцо/ сетка баскетбольные	6/6/6
25	Комплект для игры в настольный теннис	4
26	Мат гимнастический поролоновый	13
27	Палка гимнастическая	8
28	Ворота для мини-футбола	2
30	Канат для перетягивания	2
31	Канат для лазания	3
32	Скакалка	40
33	Мегафон	1
34	Обруч	12
35	Набор для игры в дартс	3
36	Козел гимнастический	2
37	Мост для опорного прыжка	1
38	Брусья параллельные (уличные)	1
39	Перекладина двухуровневая (уличная)	1
40	Скамья для пресса (уличная)	1
41	Бум гимнастический (уличный)	1
42	Рукоход (уличный)	1
43	Гимнастическая лестница (уличная)	1
44	Компьютер	1

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К- полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф- комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П- комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**Реализация обязательного минимума содержания образовательной программы
по предмету «Физическая культура»
10-11 классы**

№	Обязательный минимум содержания	Раздел, тема, обеспечивающая освоение	класс	сроки
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	10	Сентябрь
		Способы сохранения творческой активности и долголетия.	11	Декабрь
		Система предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.	10	Март
		Система поддержания репродуктивной функции.	10	Апрель
		Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	11	Сентябрь
		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	10-11	Апрель
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и	Восстановление и повышение работоспособности организма	11	Ноябрь

	повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью;	11	Октябрь
		Гимнастика при занятиях физической деятельностью;	10	Октябрь
		Оздоровительные мероприятия: аутогенная тренировка.	11	Февраль
		Релаксации и самомассаж.	10	Февраль
		Оздоровительные мероприятия: банные процедуры.	11	Апрель
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	10	Сентябрь
		Индивидуальная подготовка и требования безопасности на соревнованиях.	10	Сентябрь
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. - Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. - Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений,	Оздоровительные системы физического воспитания.	10	Сентябрь
		Индивидуальный подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики.	10	Май
		Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики.	11	Декабрь
		Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики.	11	Декабрь
		Упражнений на растяжение и напряжение мышц (стретчинг).	11	Декабрь

	комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. - Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительные ходьба и бег.	Индивидуальный подбор комплекса упражнений атлетической гимнастики.	10	Ноябрь
		Упражнения атлетической гимнастики с дополнительным отягощением.	11	Декабрь
		Здоровьесберегающие технологии: индивидуальный комплекс гимнастики при:		
		- умственной деятельности.	11	Ноябрь
		- физической деятельности.	10	Ноябрь
		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	10	Январь
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений: - в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); - в беге на короткие, средние и длинные дистанции; - прыжках в длину и высоту с	Особенности подготовки к участию в соревнованиях.	10	Декабрь
		Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	11	Ноябрь
		Совершенствование техники в беге на короткие и средние дистанции.	10	Апрель

	разбега; - передвижениях на лыжах; - плавании; -совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); - технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.	11	Апрель
		Совершенствование техники в прыжках в длину разбега.	10	Октябрь
		Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега.	11	Сентябрь
		Совершенствование техники в передвижениях на лыжах.	10-11	Февраль
		Совершенствование техники в плавании	10	Май
		Совершенствование технических приемов в баскетболе.	10	Октябрь
		Совершенствование технических приемов в волейболе.	11	Март
		Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	10	Октябрь
		Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	11	Март
		Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	11	Ноябрь
	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	Подготовка к соревновательной деятельности	10	В течении всего учебного года
		Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных	11	

	спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	ВФСК ГТО		
4.	Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	11	Январь
		Приемы страховки и самостраховки.	11	Январь
		Гимнастическая полоса препятствий.	10	Ноябрь
		Легкоатлетическая полоса препятствий	10	Апрель
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	10	Май
		Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	11	Май
		Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	11	Май

Контрольно-измерительные материалы
10 класс

№	Требования: Знания, умения и навыки	№ урока
1.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Урок № 3
2.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности на соревнованиях	Урок № 7
3.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ	Урок № 9
4.	Оздоровительные системы физического воспитания.	Урок № 13
5.	Совершенствование техники в прыжках в длину разбега	Урок № 14
6.	Гимнастика при занятиях физической деятельностью	Урок № 19
7.	Совершенствование технических приемов в баскетболе	Урок № 22
8.	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	Урок № 24
9.	Гимнастическая полоса препятствий.	Урок № 26
10.	Индивидуальный подбор комплекса упражнений атлетической гимнастики.	Урок № 33
11.	Подбор индивидуального комплекса гимнастики при физической деятельности.	Урок № 36
12.	Оздоровительные системы физического воспитания	Урок № 38
13.	Особенности подготовки к участию в соревнованиях.	Урок № 48
14.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Урок № 52
15.	Релаксация и самомассаж.	Урок № 60
16.	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах.	Урок № 65
17.	Система предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Урок № 75
18.	Система поддержания репродуктивной функции	Урок № 81
19.	Совершенствование техники в беге на короткие и средние дистанции.	Урок № 83
20.	Легкоатлетическая полоса препятствий.	Урок № 89
21.	Совершенствование техники в плавании	Урок № 93
22.	Индивидуальный подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики.	Урок № 95
23.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Урок № 97

11 класс

№	Требования: Знания, умения и навыки	№ урока
1.	Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания	Урок № 9
2.	Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега	Урок № 14
3.	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью	Урок №19
4.	Здоровьесберегающие технологии: индивидуальный комплекс гимнастики при умственной деятельности	Урок № 26
5.	Восстановление и повышение работоспособности организма	Урок № 31
6.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	Урок № 34
7.	Упражнений на растяжение и напряжение мышц (стретчинг)	Урок № 37
8.	Способы сохранения творческой активности и долголетия	Урок № 40
9.	Упражнения атлетической гимнастики с дополнительным отягощением	Урок № 41
10.	Приемы страховки и само страховки	Урок № 43
11.	Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики	Урок № 45
12.	Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики	Урок № 48
13.	Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств	Урок № 51
14.	Оздоровительные мероприятия: аутогенная тренировка	Урок № 57
15.	Совершенствование техники в передвижениях на лыжах	Урок № 65
16.	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	Урок № 75
17.	Совершенствование технических приемов в волейболе	Урок № 77
18.	Оздоровительная ходьба и бег	Урок № 80
19.	Оздоровительные мероприятия: банные процедуры	Урок № 83
20.	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции	Урок № 86
21.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Урок № 97
22.	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	Урок № 101

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре.
Формы контроля знаний: Фронтальный опрос на учетном уроке, сдача контрольных нормативов

Вопросы для домашнего задания:

- Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
- Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
- Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
- Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
- Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике.
- В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
- Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
- Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки
- Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них
- Распределение рациона питания в день при высоких физических нагрузках (расскажите на собственном опыте).
- В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
- В чем видится целесообразность индивидуального контроля результатов двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
- Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
- Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества
- Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
- Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий
- Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения
- Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?
- Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
- Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
- Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?
- Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр
- Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

- Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.
- Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.

Критерии оценки письменной работы: Защита рефератов, доклады.

Актуальность проекта для образовательного учреждения и для обучающегося, творческий подход, умение анализировать информацию, аргументированность, владение терминологией в рамках исследования.

Критерии оценки устного ответа:

- 5 -высокий уровень проявляемых качеств;
- 4 -качества проявлены выше среднего уровня;
- 3 -средний уровень проявленных качеств (в соответствии с требованиями ГОСа)
- 2 –качества проявлены ниже среднего уровня;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Лазарева Анжелла Рашитовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022