

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)**

название учебного предмета, курса

**10-11**

класс

**Предметная область: физическая культура, экология и основы безопасности  
жизнедеятельности**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"**

Планируемые результаты освоения обучающимися ООП СОО:

1) обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

2) являются содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов, курсов, рабочих программ курсов внеурочной деятельности, программы развития универсальных учебных действий, воспитания и социализации, а также для системы оценки качества освоения обучающимися ООП СОО в соответствии с требованиями Стандарта.

Структура и содержание планируемых результатов ООП СОО отражают требования Стандарта, специфику образовательной деятельности (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов), соответствуют возрастным возможностям обучающихся.

Достижение планируемых результатов освоения обучающимися ООП СОО учитывается при оценке результатов деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**Личностные результаты** - результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности

российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- формирование ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на

основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

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

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), формирование традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

**Метапредметные результаты** - результаты, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в

познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения ООП СОО представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

<b>Регулятивные УУД</b>
самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута
оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели
выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты
организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

<b>Познавательные УУД</b>
искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи
критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках
использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках
находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития
выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

<b>Коммуникативные УУД</b>
осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для

деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений
развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

### Планируемые предметные результаты освоения ООП

**Предметные результаты** - результаты, включающие освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности обучающегося.

1. Выпускник научится = Базовый уровень	Результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения	Ориентированы <u>на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития:</u> – понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области; – умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области; – осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.
--	--	---

## **Физическая культура**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

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

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

## 2. Содержание учебного предмета "Физическая культура"

### 10 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

Содержание	Кол-во часов
Легкая атлетика	10+10
Гимнастика с элементами акробатики	21
Спортивные игры: волейбол	15+26
Лыжная подготовка	20
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 11 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

Содержание	Кол-во часов
Легкая атлетика	11
Кроссовая подготовка	12
Гимнастика с элементами акробатики	21
Спортивные игры: волейбол, баскетбол	24
Лыжная подготовка	10
Легкая атлетика	24
<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

### 10 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)

№№ уроков	Дата план/факт	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Примечание
		<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
1.		Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	
2.		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	
3.		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	

			Финиширование. Эстафетный бег.	
4.		Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт(до 40м)Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
5.		Бег на результат.Эстафетный бег(100м.)	Бег на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
6.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	
7.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	
8.		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
9.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	
10.		Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>21</b>
11.		Висы и упоры Инструктаж по ТБ.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	

			Инструктаж по ТБ.	
12.		Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	
13.		Толчком двух ног- вис углом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.	
14.		Толчком двух ног - вис углом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног - вис углом. Развитие силы.	
15.		Толчком двух ног - вис углом	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	
16.		Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	
17.		Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	
18.		Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	
19.		Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	

20.		Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	
21.		Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	
22.		Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	
23.		Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	
24.		Стойка на руках (с помощью)	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	
25.		Стойка на руках(с помощью)	Стойка на руках (с помощью) Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	
26.		Комбинация из разученных элементов	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	
27.		Прыжки в глубину	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	
28.		Прыжок углом с разбега толчком одной ногой.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега	

			(под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	
29.		Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	
30.		Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	
31.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	
		<b>Волейбол</b>		<b>15</b>
32.		Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	
33.		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	
34.		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
35.		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок	

			игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
36.		Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	
37.		Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	
38.		Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	
39.		Верхняя передача мяча.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	
40.		Верхняя передача мяча. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча	

			двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	
41.		Верхняя передача мяча в тройках.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
42.		Верхняя передача мяча в тройках.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	
43.		Групповое блокирование Верхняя прямая подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	
44.		Групповое блокирование Верхняя прямая подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием	

			подачи.	
45.		Групповое блокирование Верхняя прямая подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
46.		Групповое блокирование Верхняя прямая подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
		<b>Волейбол. Лыжная подготовка</b>		<b>28+20</b>
47.		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход.	
48.		Техника конькового хода.	Коньковый ход. Повторение.	
49.		Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
50.		Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	

			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51.		Техника конькового хода	Коньковый ход .Повторение.	
52.		Техника конькового хода	Коньковый ход .Повторение.	
53.		Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
54.		Техника четырехшажного хода.	Попеременный четырехшажный ход	
55.		Техника четырехшажного хода.	Попеременный четырехшажный ход	
56.		Учебная игра	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
57.		Техника четырехшажного хода.	Попеременный четырехшажный ход	
58.		Техника одновременного и попеременного лыжного хода.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
59.		Передача мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в	

			движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	
60.		Подъёмы и препятствия.	Преодоление подъемов и препятствий.	
61.		Подъёмы и препятствия.	Преодоление подъемов и препятствий.	
62.		Передача мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	
63.		Техника торможения и поворота.	Торможение и поворот «плугом».	
64.		Техника торможения и поворота.	Поворот на месте махом	
65.		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	
66.		Прохождение дистанции 5 км.	Прохождение дистанции 5 км. свободным стилем.	
67.		Повороты	Торможение и поворот «плугом»	
68.		Быстрый прорыв (3 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	
69.		Классический стиль скольжения	Прохождение дистанции 4 км. классическим стилем скольжения	
70.		Прохождение дистанции 4 км. классическим стилем скольжения	Прохождение дистанции 4 км. классическим стилем скольжения	
71.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	

			различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств.	
72.		Прохождение дистанции 4 км. классическим стилем скольжения	Прохождение дистанции 4 км. классическим стилем скольжения	
73.		Тактика соревнований	Зачёт. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. на скорость.	
74.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств.	
75.		Техника лыжных стилей скольжения.	Техника лыжных стилей скольжения.	
76.		Техника лыжных стилей скольжения.	Техника лыжных стилей скольжения.	
77.		Быстрый прорыв (3 х2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скоростных качеств	
78.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств.	
79.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Развитие скоростных качеств	

80.		Передача мяча различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств.	
81.		Передача мяча различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	
82.		Передача мяча различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств	
83.		Зонная защита (3 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	
84.		Зонная защита (3 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1 x 2). Развитие скоростных качеств.	
85.		Зонная защита (3 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	

			(2 x / x 2). Развитие скоростных качеств.	
86.		Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	
87.		Ведение мяча с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
88.		Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
89.		Нападение против зонной	Совершенствование	

		защиты Нападение через заслон.	передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
90.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
91.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
92.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с	

			сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
		<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>
93.		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
94.		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	
95.		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
96.		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
97.		Финиширование. Челночный бег	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	
98.		Финиширование. Челночный бег	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
99.		Финиширование. Челночный бег	Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	
100.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	Метание гранаты на дальность.	

		шагов.		
101.		Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений.	
102.		Административная контрольная работа		

**11 класс (34 недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№№ урока	Дата план/факт	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Примечание
		<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
1.		Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2.		Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
3.		Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
4.		Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
5.		Спринтерский бег	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	
6.		Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13 - 15 шагов разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7.		Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13 - 15 шагов разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8.		Прыжок в длину	Прыжок в длину способом	

		способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега	«прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	
9.		Метание гранаты из разных положений.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	
10.		Метание гранаты из разных положений.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	
11.		Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	
		<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>12</b>
12.		Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
13.		Бег (20 мин).	Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
14.		Бег (20 мин)	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
15.		Бег (24 мин)	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
16.		Бег (24 мин)	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
17.		Бег (26 мин).	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
18.		Бег (26 мин).	Бег (26 мин). Преодоление	

			вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
19.		Бег (26 мин).	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
20.		Бег (28 мин).	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
21.		Бег (28 мин).	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
22.		Бег (28 мин).	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	
23.		Бег на результат (3000 м)	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>21</b>
24.		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из одной колонны в колонну по два. Ору с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ.	
25.		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из одной колонны в колонну по два. Ору с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
26.		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из одной колонны в колонну по два. Ору с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
27.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической	

			скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
28.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
29.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
30.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
31.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
32.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
33.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
34.		Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Повороты в движении. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.	
35.		Длинный кувырок вперед.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
36.		Длинный кувырок вперед.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на	

			голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
37.		Длинный кувырок вперед.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
38.		Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
39.		Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
40.		Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
41.		Комбинация с разученными упражнениями	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
42.		Комбинация с разученными упражнениями	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	
43.		Комбинация с разученными упражнениями	ОРУ с гантелями. Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	
44.		Комбинация с разученными	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	

		упражнениями		
45.		Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения игроков.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
		<b>Спортивные игры: волейбол, баскетбол</b>		<b>24</b>
46.		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
47.		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
48.		Верхняя передача мяча через сетку.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
49.		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
50.		Прямой нападающий удар из 3-й зоны	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	

51.		Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
52.		Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
53.		Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
54.		Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
55.		Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны.	
56.		Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны.	
57.		Позиционное нападение со сменой места.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальное и групповое блокирование.	
58.		Позиционное нападение, удар из 4 зоны.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
59.		Индивидуальное и групповое блокирование	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
60.		Индивидуальное и групповое блокирование	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
61.		Индивидуальное и групповое блокирование	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
62.		Ведение мяча с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении разными способами	
63.		Ведение мяча с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении разными способами	
64.		Ведение мяча с	Ведение мяча с сопротивлением.	

		сопротивлением.	Передача мяча в движении разными способами	
65.		Передача мяча в движении.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра.	
66.		Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3X1)	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x1). Развитие скоростных качеств	
67.		Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты	
		<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
68.		Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	
69.		Тактические действия во время лыжных гонок.	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	
70.		Тактические действия во время лыжных гонок.	ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км	
71.		Техника подъёмов и спусков.	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	
72.		Техника подъёмов и спусков.	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	
73.		Совершенствование техники подъёмов и	На дистанции до 3 км совершенствовать технику	

		спусков.	подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	
74.		Прохождение дистанции до 4 –х км.	На дистанции 4 км. совершенствовать технику подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	
75.		Прохождение дистанции до 4 –х км.	На дистанции 4 км. совершенствовать технику подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	
76.		Соревнования на дистанции 3 км.	Проходить дистанцию 3 км. на время, используя технику разных лыжных ходов (передвижение свободным стилем)	
77.		Контрольные упражнения на технику лыжных ходов.	Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км.	
		<b>Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>2</b>
78.		Баскетбол	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	
79.		Баскетбол	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	
		<b>Легкая атлетика</b>		<b>24</b>
80.		Низкий старт (30 м) Стартовый разгон.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ. на уроках лёгкой атлетики	
81.		Низкий старт (30 м) Стартовый разгон.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
82.		Низкий старт.	Низкий старт (30 м). Бег по	

		Финиширование.	дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	
83.		Низкий старт. Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	
84.		Прыжок в длину с разбега	Подбор длины разбега и отталкивание.	
85.		Прыжок в длину с разбега	Подбор длины разбега и отталкивание. Развитие скоростно – силовых качеств.	
86.		Прыжок в длину с разбега	Подбор длины разбега и отталкивание. Развитие скоростно – силовых качеств.	
87.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
88.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
89.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
90.		Бег по пересечённой местности	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	
91.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
92.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
93.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление	

			горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
94.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
95.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
96.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
97.		Бег (25 мин).	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	
98.		Бег на результат (3000 м).	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	
99.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	
100.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	
101.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	
102.		Административная контрольная работа		

## Виды и формы контроля

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

#### Знания

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

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

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

**Отметка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

**Отметка «5»** выставляется: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

**Отметка «4»** - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Отметка «3»** - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Отметка «2»** выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

**Отметка «5»** - учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий;  
– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  
– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Отметка «4»** - учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  
– допускает незначительные ошибки в подборе средств;  
– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Отметка «3»** - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Отметка «2»** - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### **Уровень физической подготовленности учащихся**

**Отметка «5»** выставляется: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Отметка «4»** выставляется: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Отметка «3»** выставляется: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Отметка «2»** выставляется: учащийся не выполняет обязательный минимум по физической подготовленности, предусмотренный программой по физической культуре, которая отвечает требованиям государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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