

М
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
МБОУ "СОШ №24"

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ "СОШ №24"

Е. В. Виниченко
Приказ №93-осн от «25» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
11 класс

г. Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. 29.12.2014 №1644) (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 № 1577);
- Примерных программ по учебным предметам общего и среднего образования;
- Авторских, рабочих программ к линиям учебников, входящих в федеральный перечень УМК;
- Основной образовательной программы школы;

Положение о рабочей программе МБОУ «СОШ №24»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Рабочая программа В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха 11классы. Дл. М.: Просвещение, 2019 г.
 - Учебного плана МБОУ «СОШ № 24» на 2023-2024 учебный год

Место предмета в учебном плане МБОУ «СОШ № 24»

Рабочая программа рассчитана на изучение Физической культуры в 11 классах в объеме 105 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель, что соответствует авторской программе. Рабочая программа в полном объеме обеспечивает содержание авторской программы. Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тестирование проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
	Бег 30 м, с.	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из вися на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в вися на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.3	11.3	12.3
	Бег 3000 м, мин.	13.5	14.5	15.5	-		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11классам)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
			«11»
1	Базовая часть		90
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Лёгкая атлетика		20
1.3	Спортивные игры		20
1.4	Гимнастика с элементами акробатики		18
1.5	Лыжная подготовка		17
1.6	Элементы единоборства		8
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть		15
	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями		6
	По выбору учителя, учащихся, определенный самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта		9
Итого	105		105

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Сроки	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках по Л/а. Высокого и низкого старта до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. Правовые основы физической культуры и спорта. Выполнение обязанностей судьи по видам л/ат соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	1	1,2н сентяб ря	Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают цели и назначение статей Конституции, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закона Российской Федерации «Об образовании»
2	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн.) Бег 3000м, 15-20 мин (дев.). Бег на 2000м. Понятие о физической культуре личности.	1		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по чистоте сердечных сокращений.

				<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности</p>
3	<p>Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега. Как правильно тренироваться.</p>	1		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.</p>
4	<p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p>	1		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
5	<p>Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с</p>	1		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в</p>

	<p>полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м(юноши). Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 12-14 м (девушки)</p>			<p>высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
6	<p>Бросок набивного мяча (3 кг юноши) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	1		<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
7	<p>Длительный бег до 25 мин(юн), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Длительный бег до 20 мин. (дев). Утренняя гимнастика.</p>	1		<p>Используют данные упражнения для развития выносливости. Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретенные навыки закаливания.</p>
8	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	1		<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

9	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1		Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.
10	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1		Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
11	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
12	Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центрально-нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.
	БАСКЕТБОЛ	12		

13	Баскетбол. Т.Б. по баскетболу. Правила игры. О.Р.У. с баскетбольным мячом. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	3н сентяб ря, 1.2н октябр я	<p>На совершенствование техники длительного бега.</p> <p>Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Броски в кольцо после ведения.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
15	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники ведения мяча. Штрафные броски.	1		На совершенствование организаторских умений. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
16	Совершенствование технике бросков мяча. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. О.Р.У. со скакалками. Передачи в парах в движении.	1		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
17	Учебная игра в баскетбол. Подтягивание. Основные	1		На совершенствование ловли и передачи мяча, ведения

	формы и виды физических упражнений.			мяча. На совершенствование техники бросков мяча Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.
18	Тактика свободного нападения в игре. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Самомассаж.	1		На совершенствование техники бросков мяча. Используют разученные комплексы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния.
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)	1		На совершенствование техники передвижений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
21	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон»	1		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек
22	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Игра баскетбола.	1		На совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча.
23	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
24	Тактика игры. Правила игры. Судейство.	1		На совершенствование тактики игры.
	ГИМНАСТИКА	18		

25	Т.Б. по гимнастике. Новый комплекс О.Р.У. со скакалкой. Адаптивная физическая культура.	1	3н ноября, 1,2н декабр я	На совершенствование общеразвивающих упражнений. Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; истории Параолимпийских игр.
26	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по два, по четыре. Упражнения со скакалкой. Аутотренинг и релаксация.	1		На совершенствование строевых упражнений. Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний.
27	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении О.Р.У. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений развивающих гибкость.	1		На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.
28	Юноши – с набивными мячами (весом до 5 кг), гантели (до 8 кг), гири (16-24 кг). Штанги, тренажеры, эспандеры. Девушки – комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	1		Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами
29	Пройденный в предыдущих классах материал. Юноши-подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки-толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом.	1		Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
30	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 класс юноши.). Прыжок углом с разбега под	1		Описывают технику данных упражнений.

	углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см девушки)			
31	Акробатические силовые упражнения. Совершенствование координационных способностей.	1		На развитие координационных способностей. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учетом будущей трудовой деятельности.
32	Гимнастическая полоса препятствий. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		На развитие координационных способностей. Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб.
33	Юноши-лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки-упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
34	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши). Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки). Игра «Перестрелка».	1		На освоение и совершенствование висов и упоров.
35	Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; Девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации элементов.	1		На освоение и совершенствование акробатических упражнений.
36	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными	1		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

	способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.			
37	Юноши – подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки – упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Ритмическая гимнастика для девушек.	1		На освоение и совершенствование висов и упоров. Составляет комплексы упражнений ритмической гимнастики, и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
38	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Атлетическая гимнастика для юношей.	1		На развитие скоростно-силовых способностей. Составляет комплексы упражнений ритмической гимнастики, и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики. Демонстрируют комплекс упражнений.
39	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	1		На знание о физической культуре.
40	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические. На гимнастической стенке, с предметами.	1		На развитие гибкости.
41	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
42	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими	1		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

	школьниками.			Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	ПЛАВАНИЕ	7		
43	Плавание изученными спортивными способами.	1		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности
44	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	1		Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами
45	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	1		Применяют данные упражнения для развития выносливости
46	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).	1		Применяют данные упражнения для развития координационных способностей
47	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	1		Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены
48	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.	1		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
49	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.	1		Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в

				подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	Лыжная подготовка	17		

50	Т.Б. по лыжной подготовке. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1	3н декабр я, 2,3н января	На совершенствование организаторских умений. На знания о физической культуре. Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
51	Классический лыжный ход. Игры: » Гонка с преследованием ». Роликовые коньки.	1		На освоение техники лыжных ходов. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с использованием роликовых коньков. Составляют комплекс упражнений.
52	Попеременно двухшажный ход.	1		На освоение техники лыжных ходов.
53	Лыжная подготовка. Одновременные ходы.	1		На освоение техники лыжных ходов.
54	Одновременно бесшажный ход. Бег на лыжах 3 км.	1		На освоение техники лыжных ходов.
55	Одновременный одношажный ход. Игра « Гонки с выбыванием ».	1		На освоение техники лыжных ходов.
56	Одновременный двухшажный ход.	1		На освоение техники лыжных ходов.
57	Прохождение учебной дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши) со средней скоростью.	1		На освоение техники лыжных ходов.
58	Зачёт по классическим лыжным ходам. Основы организации двигательного режима.	1		На освоение техники лыжных ходов Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
59	Способы преодоления подъёмов. Подъём «ёлочкой»,	1		На освоение техники лыжных ходов.

	«полуёлочкой»,			
60	Подъём ступающим шагом, лесенкой. Подъём скользящим шагом, беговым шагом.	1		На освоение техники лыжных ходов.
61	Способы преодоления спусков. Стойка при спусках. Высокая, средняя стойка при спусках.	1		На освоение техники лыжных ходов.
62	Повороты в движении переступанием. Повороты упором, «плугом».	1		На освоение техники лыжных ходов.
63	Способы торможения на лыжах. Оздоровительный бег.	1		На освоение техники лыжных ходов. Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
64	Коньковый лыжный ход. Коньковый попеременный двухшажный ход.	1		На освоение техники лыжных ходов.
65	Переход с одно- временных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).	1		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции
66	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах

	ВОЛЕЙБОЛ	10		
67	Т.Б. по волейболу. Правила, судейство. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1	2,3 Феврал я 3н марта	На совершенствование организаторских умений. На знания о физической культуре. Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовые соревнования в школе»
68	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	1		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
71	Передача мяча через сетку, передача над собой, во встречных колоннах. Учебная игра. Дартс.	1		На совершенствование техники подачи мяча. Анализируют технику игры. Соревнуются и

				оценивают технику в парах.
72	Приём мяча на задней линии от нижней и верхней прямой подачи. Варианты подачи мяча.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
73	Совершенствование нападающего удара через сетку. Упражнения с набивными мячами.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
74	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Упражнения с набивными мячами.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
76	Правила и организация игры в/бол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время

				игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка и называют средства для её формирования.
	ГАНБОЛ	7		
77	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
78	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
79	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения

				техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
80	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
81	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так- тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
83	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам.	1		Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха

	Легкая атлетика	8		
84	Т.Б по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Прыжок с места, тройной, пятерной, десятерной. Способы регулирования массы тела человека.	1	3н апреля. 1,2н мая	На совершенствование организаторских умений. На развитие скоростно-силовых способностей. Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.
85	Бег на месте с максимальной скоростью. Аэробика.	1		На совершенствование техники спринтерского бега. Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.
86	Прыжковые упражнения. Подвижные игры развивающие выносливость.	1		На развитие скоростно-силовых способностей.
87	О.Ф.П. Челночный бег 3х30м,3х40м,3х50м.	1		На развитие скоростных способностей.
88	10-минутный бег. Метание гранаты 500-700гр (юноши) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное горизонтальную цельс расстояния 12-15м. Метание гранаты 300-500гр (девушки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояния.	1		На совершенствование длительного бега. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физических нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
89	Бег на короткие дистанции. 3х60м, 3х100м. Бег 100м – зачёт.	1		На совершенствование скоростных способностей.
90	О.Р.У. с набивными мячами. Кроссовый бег 3000м	1		На развитие скоростно-силовых способностей. На

	(юн.), 2000м (дев.)			развитие выносливости.
91	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег 1500м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1		На развитие скоростно-силовых способностей. На развитие выносливости. Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
	ФУТБОЛ	8		
92	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
93	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
94	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
95	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в

				процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
96	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1		Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
97	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
98	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	1		Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

99	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	1		Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр
	Элементы единоборств	6		
100	Т.Б. по единоборству. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	3н мая	Виды и техника выполнения. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности. Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.
101	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д.	1		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
102	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
103	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах
104	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях	1		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

	единоборствами			физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
105	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	1		Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8—9 и 10—11 классов, Интернет, готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.