

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Илюшинская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено

на заседании МС

_____ Т.Д. Панахова

Подпись/расшифровка подписи

Протокол № 8 от «29» июня 2022 г.

Утверждаю

Директор школы

_____ Р.А. Ажгирей

Подпись/расшифровка подписи

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Т.Д. Панахова

Подпись/расшифровка подписи

«29» июня 2022 г.



Принято на заседании

педагогического совета

_____ Р.А. Ажгирей

Подпись/расшифровка подписи

Протокол № 8 от «30» июня 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
среднего общего образования.**

Составитель:
учитель физической культуры
предмет
Медведева Ирина Валерьевна
ФИО учителя

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классе разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы, с учётом Примерной программы среднего общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. 1-11 классы. Рабочие программы. ФГОС/ В. И. Лях – М.: Просвещение, в соответствии с Положением о рабочей программе по дисциплинам и курсам учебного плана и плана внеурочной деятельности в рамках ФГОС Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы, с учетом Рабочей программы воспитания.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура. 10- 11 классы. Учебник. ФГОС/ В. И. Лях – М.: Просвещение.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 201 час.

Распределение учебных часов по классам.

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недели	102 часа
11 класс	3 часа	33 недели	99 часов
<i>Итого:</i>			<i>201 час</i>

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) 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.

4) в области эстетической культуры:

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

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) 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

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—

15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

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

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

Содержание программы

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите

(табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
На совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам.
Волейбол. На совершенствование техники	Комбинации из освоенных элементов

передвижений, остановок . поворотов и стоек.	техники передвижения
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приёма и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола, игра по правилам.
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений , владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров ,ю игра по правилам.
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых , пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами , жонглирование(индивидуально , в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций , прыжки в заданном ритме , комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями (мячами, шайбой, теннисными ракетками бадминтонной ракеткой , воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.

На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 до 18мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа и ритма от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещения, 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.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных и кондиционных, скоростно-силовых способностей и выносливости, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются обще развивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии,

ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами и лентами, скакалкой и большими мячами.
А освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади, сгибание и разгибание рук в упоре стойка на плечах, из седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (10кл.) и 120-125см (11кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
На освоение и совершенствование	Длинный кувырок через препятствие на высоте до	Сед углом, стоя на коленях наклон назад,

акробатических упражнений	90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках и с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. комбинации из ранее освоенных элементов	стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке 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.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину в высоту и с разбега. Усиливается акцент на дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движения) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега, и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по лёгкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование	Метание мяча 150г с 4-5	Метание теннисного мяча и

техники метания в цель и на дальность.	бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1/1м)с расстояния до 20м. Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м, и заданное расстояние, в горизонтальную цель (2/2м) с расстояния 12-15м, по движущейся цели (2/2м) с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений места, с одного –четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.	мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м, в горизонтальную и вертикальную цель (1/1м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места , с одного –четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20мин..
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п. , бег с ускорением , с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
На развитие координационных способностей	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 и. п. в цель и на дальность обеими руками.	
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом , прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
На совершенствование организаторских	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими	

умений	школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	5	13
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
-Волейбол		3	3	6
- Баскетбол		3	3	6
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		63	60	126
ВСЕГО:		102	99	201

Календарно – тематическое планирование (10 класс)

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания урока (Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре)	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Оснащённость урока	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	В.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	ЗНАТЬ: технику безопасности на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	
2	ОРУ (выносливость)	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: ОРУ УМЕТЬ: равномерно бегать 800 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
3	ОРУ (координация)	Закрепление Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику челночного бега УМЕТЬ: бегать челночным бегом	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	
4	ОРУ (выносливость)	Равномерный бег на 1000 метров	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные	Корректировка техники	Беговая дорожка	

						дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	бега		
5	ОРУ (скорость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег на 60 метров	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на короткие дистанции УМЕТЬ: бегать на скорость	Корректиров ка техники бега	Беговая дорожка	
6	ОРУ (сила)	Закрепление ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику подтягивания на перекладине УМЕТЬ: подтягиваться	Корректиров ка техники исполнения	Перекладина, гимнастическа я стенка	
7	ОЗ.	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	1	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: о вреде дурных привычек	Фронтальны й опрос	УП.	
8	Определение уровня ОФК (скорость, сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в весе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м).	1	У.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику на короткие дистанции УМЕТЬ: выполнять упражнения на перекладине	Фиксирован ие результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	
9	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	1	У.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: тесты на определение гибкости и силовой выносливости УМЕТЬ: выполнять тесты	Фиксирован ие результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	
10	Определение уровня ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием	1	У.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на средние	Фиксирован ие	Беговая дорожка,	

	(общая выносливость)	результатов				дистанции УМЕТЬ: бегать ускорением	результатов	секундомер, ЖУР	
11	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность КСН	1	У.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику прыжков в длину с места УМЕТЬ: подтягиваться на перекладине	Фиксирован ие результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	
12; 13	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	Закрепление Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	2	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка в длину «согнувшись», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки в длину с разбега	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка	
14	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику передачи эстафетной палочки УМЕТЬ: передавать эстафетную палочку	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	
15	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику эстафетного бега УМЕТЬ: бегать эстафетой 4x100метров	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	

16	Лёгкая атлетика (спринтерский бег) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег на 100 метров на результат	1	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на 100 метров УМЕТЬ: спринтерский бег	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
17	Лёгкая атлетика (метание)	Закрепление Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	1	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику метания гранаты УМЕТЬ: выполнять метание на точность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	
18	Лёгкая атлетика (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	1	С.У. Г.М. У.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать стайерские дистанции	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
19	Футбол	Закрепление Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику ударов по мячу УМЕТЬ: выполнять удары по неподвижному и летящему мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
20	Футбол	Закрепление Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: удары головой УМЕТЬ: выполнять удары головой	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

21	Футбол	Закрепление Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику остановки мяча грудью УМЕТЬ: отбирать мяч толчком плеча к плечу, подкатом	Корректиров ка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
22	Футбол	Закрепление Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: обманные движения УМЕТЬ: выполнять обманные движения	Корректиров ка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
23; 24	Футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректиров ка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
25; 26	Футбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: судействовать	Корректиров ка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
27	Баскетбол	Закрепление Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передачи мяча двумя руками УМЕТЬ: выполнять передачи мяча	Корректиров ка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	

28	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику нападения УМЕТЬ: выполнять ведение мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
29	Баскетбол	Закрепление Варианты бросков мяча в корзину в движении	1	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику бросков мяча УМЕТЬ: выполнять броски в корзину	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
30	Баскетбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Закрепление Тактика стремительного нападения	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику нападения УМЕТЬ: выполнять нападение	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
31	Баскетбол	Закрепление Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику выбивания, вырывания и накрывание мяча УМЕТЬ: перехватывать мяч	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
32	Баскетбол	Закрепление Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику защиты УМЕТЬ: выполнять защитные действия против игрока с мячом и	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	

						без мяча			
33	Баскетбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректиров ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
34; 35	Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола УМЕТЬ: судействовать	Корректиров ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
36	Волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передвижений и комбинации в передвижении УМЕТЬ: выполнять комбинации в игре	Корректиров ка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	
37	Волейбол	Закрепление Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передачи мяча в опорном положении УМЕТЬ: выполнять передачи	Корректиров ка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	

38	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику приема мяча снизу двумя руками УМЕТЬ: выполнять прием мяча снизу	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
39	Волейбол	Совершенствование прямой верхней передачи	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику прямой верхней передачи УМЕТЬ: выполнять передачу сверху	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
40; 41	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование прямого нападающего удара	2	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику прямого нападающего удара УМЕТЬ: выполнять нападающий удар	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
42	Волейбол	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику приема мяча одной рукой с падением вперед УМЕТЬ: выполнять прием с падением и скольжением	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	

43	Волейбол	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: варианты блокирования нападающих ударов УМЕТЬ: выполнять блокирования	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
44	Волейбол	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1	С.У. Г.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику нападения УМЕТЬ: выполнять нападения	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	
45	Волейбол	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	1	С.У. Г.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику защиты УМЕТЬ: выполнять защиту	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	
46; 47	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
48	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: знать правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать в игре	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	

49	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: знать правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать в игре	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
50	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	1	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	ЗНАТЬ: технику безопасности оказания первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	
51	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	
52	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	
53	ОРУ (координация) КСН (контрольная сдача нормативов)	Закрепление Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	1	С.У. П.М. У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения на координацию движений УМЕТЬ: выполнять челночный бег с препятствиями	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	

54	ОРУ (сила)	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	1	С.У. П.М. У.У	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику лазания по гимнастической стенке УМЕТЬ: выполнять лазание по гимнастической стенке	Фиксирован ие результатов	Перекладина, гимнастическа я стенка, ЖУР	
55	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика КСН (контрольная сдача нормативов)	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения на скоростную выносливость УМЕТЬ: выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	Индивидуал изация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	
56	Игра на базе баскетбола	Игра в Баскетбол по основным правилам	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректиров ка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
57	ОЗ. ОРУ (координация)	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метров (д); с 13-15 метров (м)	1	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: профилактику и оказание первой помощи УМЕТЬ: метать мяч в цель	Оценка практически х умений. Корректиров ка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	

58	Гимнастика основами акробатики с	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику кувырков УМЕТЬ: выполнять стойку на лопатках и стойку на руках	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
59	Гимнастика основами акробатики КСН (контрольная сдача нормативов) с	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику кувырка назад УМЕТЬ: выполнять сед углом с наклоном назад	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
60	Гимнастика основами акробатики с	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	1	С.У. Н.У. П.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику переворота «колесом» УМЕТЬ: выполнять переворот	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
61; 62	Гимнастика основами акробатики с	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	2	С.У. Ф.М. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: упражнения для позвоночника, спины и живота УМЕТЬ: выполнять корректирующие упражнения	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
63; 64	Атлетическая гимнастика с	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	2	С.У. Ф.М. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения для развития силы УМЕТЬ: выполнять атлетические	Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	

						упражнения			
65	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	1	С.У. Ф.М. У.У.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику безопасности на уроках ФК УМЕТЬ: выполнять прыжки со скакалкой	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	
66	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ЗНАТЬ: упражнения с набивными мячами УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	
67	ОРУ (скоростно-силовые качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1	С.М. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ЗНАТЬ: упражнения с набивными мячами УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	
68	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 12 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	

69	ОРУ (координация)	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1	С.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику метания малого мяча в цель УМЕТЬ: выполнять метание в цель	Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	
70	ОРУ (силовая выносливость)	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику круговой тренировки УМЕТЬ: выполнять лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: прыжковые упражнения УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи	
72	ОРУ (гибкость)	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: ОРУ с повышенной амплитудой УМЕТЬ: выполнять упражнения на гибкость	Корректировка техники движений	Спортзал	
73	ОРУ (координация) КСН (контрольная сдача)	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1	С.У. Г.М. У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику челночного бега УМЕТЬ: выполнять упражнения на	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	

	нормативов)					координацию			
74	Волейбол	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: комбинации в волейболе УМЕТЬ: использовать различные комбинации	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
75	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
76	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
77	Баскетбол	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: комбинации в баскетболе УМЕТЬ: использовать комбинации в игре	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
78	Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила игры в баскетбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	

79	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1	С.У. П.М	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику тройного прыжка с места УМЕТЬ: выполнять тройной прыжок	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	
80; 81	ОРУ (общая выносливость)	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	2	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику кроссового бега УМЕТЬ: бегать на выносливость	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	
82	ОРУ (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	У.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на 1000 метров УМЕТЬ: бегать ускорением	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	
83	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1	Ф.М. С.У. Г.М.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: теорию о «физической подготовленности» УМЕТЬ: бегать короткие дистанции	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	УП. Беговая дорожка	
84	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на 100 метров	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств УМЕТЬ: измерять пульс	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	
85	Лёгкая атлетика	Учётный урок. Бег	1	У.У.	ДУ и навыки,	ЗНАТЬ: технику	Фиксирован	Беговая	

	(скорость) КСН (контрольная сдача нормативов)	100 метров на результат		Г.М.	основные ТТД в лёгкой атлетике	бега на 100 метров УМЕТЬ: бегать на короткие дистанции	ие результатов	дорожка, ЖУР, секундомер	
86; 87	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка с разбега «согнув ноги», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки	Корректировка техники разбега и прыжка	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
88	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка с разбега «согнув ноги», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
89	Лёгкая атлетика (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок: бег 2000 метров на результат	1	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
90	ОЗ.	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	1	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: теорию о ФК личности	Фронтальный опрос	УП.	
91	ОРУ (сила) КСН (контрольная сдача)	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику подтягивания УМЕТЬ: выполнять	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	

	нормативов)	лѐжа на перекладине				подтягивания			
92	ОРУ (скоростно-силовые качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность КСН	1	У.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: техников прыжков в длину с места УМЕТЬ: выполнять прыжки в длину с места, бег 30м,60м, подтягивание и метание набивного мяча	Фиксирован ие результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	
93	ОРУ (гибкость)	Учѐтный урок: тест – наклон туловища вперѐд из положения сидя	1	У.У. И.М	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: тест на гибкость УМЕТЬ: выполнять упражнения на гибкость	Фиксирован ие результатов	Линейка, ЖУР	
94	ОРУ (сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учѐтный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику выполнения силовых упражнений УМЕТЬ: выполнять силовые упражнения	Фиксирован ие результатов	Спортзал, ЖУР	
95	ОРУ (скоростная выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Поднимание туловища из положения лѐжа в положение сидя за 30 секунд	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику поднимания туловища из положения лежа на время УМЕТЬ: выполнять упражнения на	Фиксирован ие результатов	Секундомер, ЖУР	

						скоростную выносливость			
96; 97; 98; 99; 100	Футбол	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	5	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи	
101	ОЗ.	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	1	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: пройденный материал	Фронтальный опрос	УП.	
102	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Подведение итогов учебного года	1	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Выставление годовых оценок		

Календарно – тематическое планирование (11 класс)

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания урока (Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре)	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Оснащённость урока	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	В.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	ЗНАТЬ: технику безопасности на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	
2	ОРУ (выносливость)	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: ОРУ УМЕТЬ: равномерно бегать 800 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
3	ОРУ (координация)	Совершенствование Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику челночного бега УМЕТЬ: бегать челночным бегом	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	
4	ОРУ (выносливость)	Равномерный бег на 1000 метров	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на средние	Корректировка техники	Беговая дорожка	

	КСН (контрольная сдача нормативов)					дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	бега		
5	ОРУ (скорость КСН (контрольная сдача нормативов))	Бег на 60 метров	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на короткие дистанции УМЕТЬ: бегать на скорость	Корректиро вка техники бега	Беговая дорожка	
6	ОРУ (сила)	Совершенствование ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику подтягивания на перекладине УМЕТЬ: подтягиваться	Корректиро вка техники исполнения	Перекладина, гимнастическа я стенка	
7	ОЗ.	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	1	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: о вреде дурных привычек	Фронтальн ый опрос	УП.	
8	Определение уровня ОФК (скорость, сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в весе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	1	У.У. Пс.М .	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику на короткие дистанции УМЕТЬ: выполнять на упражнения на перекладине	Фиксирова ние результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	
9	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	1	У.У. Пс.М .	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: тесты на определение гибкости и силовой выносливости УМЕТЬ: выполнять тесты	Фиксирова ние результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	
10	Определение	Бег на 1000 метров с	1	У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику	Фиксирова	Беговая	

	уровня ОФК (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	фиксированием результатов		Ф.М.		бега на средние дистанции УМЕТЬ: бегать ускорением	ние результатов	дорожка, секундомер, ЖУР	
11	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность КСН	1	У.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику прыжков в длину с места УМЕТЬ: подтягиваться на перекладине, бег 30,60м, метание набивного мяча	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	
12; 13	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	2	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка в длину «согнувшись», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки в длину с разбега	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка	
14	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику передачи эстафетной палочки УМЕТЬ: передавать эстафетную палочку	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	
15	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	С.У.	ДУ и навыки,	ЗНАТЬ: технику	Контроль за	Беговая	

	(эстафетный бег)	4x100 метров на стадионе		Г.М.	основные ТТД в лёгкой атлетике	эстафетного бега УМЕТЬ: бегать эстафетой 4x100метров	передачей палочки	дорожка, палочки	
16	Лёгкая атлетика (спринтерский бег) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег на 100 метров на результат	1	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на 100 метров УМЕТЬ: спринтерский бег	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
17	Лёгкая атлетика (метание)	Совершенствование Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	1	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику метания гранаты УМЕТЬ: выполнять метание на точность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	
18	Лёгкая атлетика (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м)	1	С.У. Г.М. У.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать стайерские дистанции	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
19	Футбол	Совершенствование Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику ударов по мячу УМЕТЬ: выполнять удары по неподвижному и летящему мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
20	Футбол	Совершенствование Удары головой серединой лба и	1	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: удары головой УМЕТЬ:	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

		боковой частью в прыжке и с разбега				выполнять удары головой			
21	Футбол	Совершенствование Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику остановки мяча грудью УМЕТЬ: отбирать мяч толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
22	Футбол	Совершенствование Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: обманные движения УМЕТЬ: выполнять обманные движения	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
23; 24	Футбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
25; 26	Футбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
27	Баскетбол	Совершенствование Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передачи мяча двумя руками УМЕТЬ: выполнять передачи мяча	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
28	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	1	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику нападения УМЕТЬ: выполнять	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	

						ведение мяча с сопротивлением защитника			
29	Баскетбол	Совершенствование Варианты бросков мяча в корзину в движении	1	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику бросков мяча УМЕТЬ: выполнять броски в корзину	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	
30	Баскетбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование Тактика стремительного нападения	1	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику нападения УМЕТЬ: выполнять нападение	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
31	Баскетбол	Совершенствование Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику выбивания, вырывания и накрывание мяча УМЕТЬ: перехватывать мяч	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
32	Баскетбол	Совершенствование Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику защиты УМЕТЬ: выполнять защитные действия против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
33	Баскетбол КСН (контрольная сдача)	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола	Корректировка техники и тактики	Баскетбольная площадка, мячи	

	нормативов)					УМЕТЬ: играть по основным правилам	игры		
34; 35	Баскетбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
36	Волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передвижений и комбинации в передвижении УМЕТЬ: выполнять комбинации в игре	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	
37	Волейбол	Совершенствование Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику передачи мяча в опорном положении УМЕТЬ: выполнять передачи	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	
38	Волейбол	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику приема мяча снизу двумя руками УМЕТЬ: выполнять прием мяча снизу	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	

39	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование прямой верхней передачи	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику прямой верхней передачи УМЕТЬ: выполнять передачу сверху	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
40; 41	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование прямого нападающего удара	2	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику прямого нападающего удара УМЕТЬ: выполнять нападающий удар	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
42	Волейбол	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	1	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: технику приема мяча одной рукой с падением вперед УМЕТЬ: выполнять прием с падением и скольжением	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
43	Волейбол	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	1	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: варианты блокирования нападающих ударов УМЕТЬ: выполнять блокирования	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
44	Волейбол	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	1	С.У. Г.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: тактику нападения УМЕТЬ: выполнять нападения	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	
45	Волейбол	Совершенствование	1	С.У.	ДУ и навыки,	ЗНАТЬ: тактику	Корректировка	Волейбольная	

		тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия		Г.М. И.М.	основные ТТД в спортиграх	защиты УМЕТЬ: выполнять защиту	вка техники действия	площадка, мячи	
46; 47	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
48	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: знать правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать в игре	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
49	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: знать правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать в игре	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
50	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	1	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	ЗНАТЬ: технику безопасности оказания первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	
51	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	

						УМЕТЬ: бегать на выносливость			
52	ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 18 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	
53	ОРУ (координация)	Совершенствование челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	1	С.У. П.М. У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения на координацию движений УМЕТЬ: выполнять челночный бег с преодолением препятствий	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	
54	ОРУ (сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	1	С.У. П.М. У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику лазания по гимнастической стенке УМЕТЬ: выполнять лазание по гимнастической стенке	Фиксирование результатов	Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР	

55	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика КСН (контрольная сдача нормативов)	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	1	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения на скоростную выносливость УМЕТЬ: выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	
56	Игра на базе баскетбола	Игра в Баскетбол по основным правилам	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила баскетбола УМЕТЬ: играть по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
57	ОЗ. ОРУ (координация)	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метров (д); с 13-15 метров (м)	1	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: профилактику и оказание первой помощи УМЕТЬ: метать мяч в цель	Оценка практических умений. Корректировка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	
58	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику кувырков УМЕТЬ: выполнять стойку на лопатках и стойку на руках	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
59	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед	1	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику кувырка назад УМЕТЬ:	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты	

	КСН (контрольная сдача нормативов)	углом, стоя на коленях, наклон назад (д)				выполнять сед углом с наклоном назад	, страховка		
60	Гимнастика с основами акробатики	Темповый переворот бокком «колесо», два переворота	1	С.У. Н.У. П.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: технику переворота «колесом» УМЕТЬ: выполнять переворот	Корректиро вка техники исполнения , страховка	Спортзал, маты	
61; 62	Гимнастика с основами акробатики	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	2	С.У. Ф.М. И.М.	ДУ и навыки	ЗНАТЬ: упражнения для позвочника, спины и живота УМЕТЬ: выполнять корректирующие упражнения	Корректиро вка техники исполнения , страховка	Спортзал, маты	
63; 64	Атлетическая гимнастика	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	2	С.У. Ф.М. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: упражнения для развития силы УМЕТЬ: выполнять атлетические упражнения	Индивиду ализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	
65	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной	1	С.У. Ф.М. У.У.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику безопасности на уроках ФК УМЕТЬ: выполнять прыжки со скакалкой	Фронтальн ый опрос. Фиксирова ние результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	

		интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)							
66	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ЗНАТЬ: упражнения с набивными мячами УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	
67	ОРУ (скоростно-силовые качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1	С.М. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ЗНАТЬ: упражнения с набивными мячами УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	
68	ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 15 минут	1	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	
69	ОРУ (координация)	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1	С.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику метания малого мяча в цель УМЕТЬ: выполнять метание в цель	Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	
70	ОРУ (силовая выносливость)	Круговая тренировка с использованием	1	С.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику круговой	Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	

		гимнастических упражнений и лазания по канату				тренировки УМЕТЬ: выполнять лазания по канату			
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: прыжковые упражнения УМЕТЬ: выполнять скоростно-силовые упражнения	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи	
72	ОРУ (гибкость)	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1	С.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: ОРУ с повышенной амплитудой УМЕТЬ: выполнять упражнения на гибкость	Корректировка техники движений	Спортзал	
73	ОРУ (координация) КСН (контрольная сдача нормативов)	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1	С.У. Г.М. У.У.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику челночного бега УМЕТЬ: выполнять упражнения на координацию	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	
74	Волейбол	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: комбинации в волейболе УМЕТЬ: использовать различные комбинации	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
75	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол	Корректировка техники	Волейбольная площадка,	

		основным правилам			спортиграх	УМЕТЬ: играть по основным правилам	и тактики игры	мячи	
76	Волейбол КСН (контрольная сдача нормативов)	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в волейбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	
77	Баскетбол	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: комбинации в баскетболе УМЕТЬ: использовать комбинации в игре	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
78	Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: основные правила игры в баскетбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	
79	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1	С.У. П.М	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику тройного прыжка с места УМЕТЬ: выполнять тройной прыжок	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка	
80; 81	ОРУ (общая выносливость)	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	2	С.У. Ф.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику кроссового бега УМЕТЬ: бегать на выносливость	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	

82	ОРУ (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1	У.У. Г.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику бега на 1000 метров УМЕТЬ: бегать ускорением	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	
83	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1	Ф.М. С.У. Г.М.	ФК человека и общества. Развитие ОФК	ЗНАТЬ: теорию о «физической подготовленности» УМЕТЬ: бегать короткие дистанции	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	УП. Беговая дорожка	
84	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на 200 метров	1	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств УМЕТЬ: измерять пульс	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	
85	Лёгкая атлетика (скорость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на 100 метров УМЕТЬ: бегать на короткие дистанции	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	

86; 87	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка с разбега «согнув ноги», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки	Корректировка техники разбега и прыжка	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
88	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику прыжка с разбега «согнув ноги», «прогнувшись» УМЕТЬ: выполнять прыжки	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
89	Лёгкая атлетика (общая выносливость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	1	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	ЗНАТЬ: технику бега на длинные дистанции УМЕТЬ: бегать на выносливость	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
90	ОЗ.	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	1	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: теорию о ФК личности	Фронтальный опрос	УП.	
91	ОРУ (сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику подтягивания УМЕТЬ: выполнять подтягивания	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	
92	ОРУ (скоростно-силовые)	Бег 30м,60м, прыжки в длину с места, подтягивание на	1	У.У. П.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику прыжков в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	

	качества) КСН (контрольная сдача нормативов)	перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине(Д), метание набивного мяча на дальность КСН				УМЕТЬ: выполнять прыжки в длину с места,30,60м метание набивного мяча на дальность, подтягивание			
93	ОРУ (гибкость) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1	У.У. И.М	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: тест на гибкость УМЕТЬ: выполнять упражнения на гибкость	Фиксирова ние результатов	Линейка, ЖУР	
94	ОРУ (сила) КСН (контрольная сдача нормативов)	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику выполнения силовых упражнений УМЕТЬ: выполнять силовые упражнения	Фиксирова ние результатов	Спортзал, ЖУР	
95	ОРУ (скоростная выносливость) КСН (контрольная сдача	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	1	У.У. И.М.	Развитие ОФК	ЗНАТЬ: технику поднимания туловища из положения лежа на время УМЕТЬ:	Фиксирова ние результатов	Секундомер, ЖУР	

	нормативов)					выполнять упражнения на скоростную выносливость			
96; 97;	Футбол	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	2	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	ЗНАТЬ: правила игры в футбол УМЕТЬ: судействовать	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи	
98	ОЗ.	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	1	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	ЗНАТЬ: пройденный материал	Фронтальный опрос	УП.	
99	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Подведение итогов учебного года	1	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Выставление годовых оценок		

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
			17	1300	1050-1200	900	1500	1300-1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	-	-	-
		17	5	9-10	12	-	-	-	
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	-	-	-	6	13-15	18

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук, А.А. Зданевич, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. **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.

