

РАССМОТРЕНО
руководитель УМО
Дубровина Н.О.
Протокол №1
«29»августа 2023 г.

ПРИНЯТО на заседании
научно-методического
совета
МБОУ «СОШ № 1 города
Новоалтайска Алтайского
края»
«29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «СОШ № 1
города Новоалтайска
Алтайского края»
О.В. Зинкевич
приказ № 275
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11а,б классов на 2023 – 2024 учебный год
(рабочая программа составлена в соответствии с авторской программой А.П.Матвеева./Физическая культура. Базовый уровень.10-11 классы),

А.П. Матвеев.-:М. Вентана-Граф, 2017/)

Составитель: Дубровина Н.О.,
Дремов Н.С., Кокорин Е.А.,
учителя физической культуры

Новоалтайск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр
1.1	Общая характеристика предмета «Физическая культура»	3
2.1	Место учебного предмета в учебном плане	4
2.2	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	4-6
3	Содержание учебного предмета	6
4	Планируемые результаты	8
5	Контроль и оценивание планируемых образовательных результатов обучающихся по предмету	9
6	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	12
7	Тематическое планирование	15-53
8	Лист внесения изменений	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями).

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном молодом поколении, готовом активно включиться в позитивные общественно значимые процессы, вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, самоопределения и самореализации. В рабочей программе находят свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, определяются условия деятельности и материально-техническое оснащение образовательных учреждений, современные направления развития физической культуры, включая национальные виды спорта, востребованные современной молодежью.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие задачи:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% (60 ч) от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

2.2 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме. В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом). Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры.

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки). Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. *Легкая атлетика*: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;

- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);

- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы). Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;

- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;

- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие **виды контроля**:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль – контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно

организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценивание уровня физической подготовленности с учетом нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации

Согласно Письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобнауки России) от 15 июля 2014 г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» при проведении испытаний (тестов) необходимо учитывать методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

В указанном письме Департамент государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России рекомендует общеобразовательным организациям (за исключением дошкольных образовательных организаций) учитывать результаты учащихся по итогам

прохождения испытаний (тестов) комплекса всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья. Кроме того, предлагается использование результатов испытаний (тестов) комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Для учащихся, которые не справились с испытаниями (тестами) Комплекса, Департамент рекомендует использовать безотметочное обучение по предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования Российской Федерации от 22 октября 2003 г. № 14-55-1181ин/15 «О безотметочном обучении по физической культуре, изобразительному искусству, музыке»).

Рекомендуемые требования к оценке с учётом выполнения нормативов Комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому испытанию

6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0

2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	18	33	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) **	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) **	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с опорой для винтовки, дистанция - 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки, с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Отличительные особенности рабочей программы

Изучение раздела 1 «Знания о физической культуре» и 2 «Способы самостоятельной деятельности», в связи с недостаточным обеспечением условий для проведения этих разделов в аудиторных условиях, уроки образовательно – познавательной направленности планируются и проводятся в условиях спортивного зала с использованием имеющегося доступного мультимедийного оборудования и проводятся в процессе урока.

При разработке тематического плана, учитель самостоятельно распределяет по классам учебный материал учебника, соответственно отдельно для 10 и 11 классов. Эта рекомендация основывается на том, что в учебнике А.П.Матвеева и Е.С.Палеховой и соответственно в программе А.П.Матвеева такого распределения не предусмотрено. Сделано это специально, чтобы дать возможность учителю самому определиться в логике распределения учебного материала, обеспечить более качественное его освоение учащимися, исходя из личного опыта и возможностей педагогического процесса конкретной образовательной организации¹.

Технология разработки оформления графы «Тематическое планирование», первая часть — это название темы соответствующего **раздела программы (или параграфа учебника)**. Вторая часть характеризует краткую (тезисную) смысловую основу данной темы и излагается в редакции рабочей программы².

Распределение учебного времени по часам

	Содержание курса	10 класс	11 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование	106	106
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока

¹ А.П.Матвеев. Физическая культура. Базовый уровень. 1—11 классы. Методическое пособие с.82

² А.П.Матвеев. Физическая культура. Базовый уровень. 1—11 классы. Методическое пособие с.83

3.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	78	78
3.2.1.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
3.2.2.	Легкая атлетика	16 (8+8)	16
3.2.3.	Лыжные гонки	14	14
3.2.4.	Спортивные игры. Баскетбол	17	17
3.2.5.	Спортивные игры .Волейбол	13	13
3.2.6.	Спортивные игры. Футбол	4	4
3.3.	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	26	26
3.3.1.	Атлетические единоборства	8	8
3.3.2.	Физическая подготовка	18	18
3.4	<i>Национально-региональные формы занятий физической культурой</i>	2	2
ВСЕГО		106	106

7. Тематическое планирование 10-11 классы

№ ур ка	Наименование разделов, сквозных тем, тема урока	Элементы содержания	Количес т во часов на изучение	Дата	Домашнее задание
І четверть (27 ч.)					
Легкая атлетика 8 ч, Физическая подготовка 4 ч, Футбол 2 ч, Национальные игры 1 ч.					
1	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Беговые упражнения.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занят.	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к содержанию занятий, учебник стр. 57- 58
2	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к дисциплине на занятиях, учебник стр. 59
3	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к одежде и обуви, к спортивному инвентарю, учебник стр. 57- 58
4	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Организация самостоятельных занятий физической культурой, стр. 50

5	Метание гранаты. Организация самостоятельных занятий физической культурой.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Работоспособность человека, стр. 50 - 51
6	Метание гранаты. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Фаза вработывания, или фаза нарастающей работоспособности, стр. 51-52
7	Прыжковые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Динамика работоспособности в суточном и недельном цикле, стр. 52-53
8	Физическая подготовка Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57
9	Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», учебник стр. 73-74
10	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1		Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, учебник стр. 13
11	Физическая подготовка Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.	1		Спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО, учебник стр. 13-17
12	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1		Спортивное многоборье ГТО для юношей и

		Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.			девушек, учебник стр. 18-19
Футбол 2 ч.					
13	Техника безопасности на уроках футбола. Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.	1		Футбол, учебник стр. 141-143
14	Игра по правилам	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.	1		Футбол, учебник стр. 141-143
Национальные игры 1 ч.					
15	Русская народная игра «Лапта»	Национальные игры и виды спорта	1		Правила игры «Лапта», использовать интернет-ресурсы
Спортивные игры. Баскетбол 17 ч., Физическая подготовка 2 ч.					
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Игра по правилам	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.	1		Оказание первой помощи на занятиях физическими упражнениями, учебник стр.59-60
17	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Оказание первой помощи на занятиях физическими упражнениями. Перелом, учебник стр. 60
18	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Выполнить задание № 1, учебник стр. 61

19	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Выполнить задание № 2 учебник стр. 61
20	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Броски мяча в корзину, учебник стр. 143
21	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Передача мяча, учебник стр. 143-145
22	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Ловля мяча, учебник стр. 145-146
23	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Ведение мяча, учебник стр. 146
24	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола, учебник стр. 154
25	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола. Игровые положения, учебник стр. 154-155

26	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола. Нарушения, учебник стр. 155-156
27	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Правовые основы физической культуры и спорта, учебник стр. 6-7
II четверть (21ч). Спортивные игры. Баскетбол					
28	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Ответить на вопросы, учебник стр. 7-8
29	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Выполнить задание №1, учебник стр. 8

30	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Выполнить задание №2, учебник стр. 8
31	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.	1		Физическая культура как фактор укрепления здоровья, учебник стр. 27
32	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.	1		Физиологический и психологический компоненты, учебник стр.27-28
33	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.	1		Физическая культура и физическое здоровье. Фаза максимальной адаптации, учебник стр. 28-31

34	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.	1		Фаза оптимальной адаптации, учебник стр. 32-33
Гимнастика с основами акробатики 14 ч.					
35	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и приемы.	Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении.	1		Фаза минимальной адаптации, учебник стр. 33-34
36	Гимнастика с основами акробатики.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы)	1		Методические принципы спортивной тренировки, учебник стр. 31-32
37	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы) Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции осанки, учебник стр. 86-90
38	Опорные прыжки. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование опорных прыжков (на материале основной школы). Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции осанки, учебник стр.91-94
39	Опорные прыжки. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование опорных прыжков (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции массы тела, учебник стр. 94-99

40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование упражнений и комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Совершенствование упражнений и комбинаций на разновысоких брусьях (девушки). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Массаж лица, учебник стр.99-101
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, учебник стр. 101-104
42	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, учебник стр. 105-107
43	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.	1		Производственная гимнастика, учебник стр.108
44	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики	1		Антистрессовая гимнастика, учебник стр. 108-111
45	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики	1		Гимнастика для глаз, учебник стр.111-119

46	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Атлетическая гимнастика., учебник стр. 119-125
47	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Атлетическая гимнастика., учебник стр. 119-125
48	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Аэробика, учебник стр. 133-136
III четверть (30 ч.)					
Физическая подготовка 2 ч.					
49	Физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Аэробика, учебник стр. 133-136
50	Физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Стретчинг, учебник стр. 136-141
Лыжные гонки 14 ч, Физическая подготовка 4 ч.					
51	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Техника передвижений на лыжах. Попеременный двухшажный ход, учебник стр. 74 -75

52	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Одновременный одношажный ход, учебник стр. 75-76
53	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, учебник стр. 76
54	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
55	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78
56	Физическая подготовка Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.	1		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Физическая культура и психическое здоровье, учебник стр. 34-36
57	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход	1		Аффект как психическое состояние человека, учебник стр. 36-37

		в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.			
58	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы). Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.	1		Психические чувства как эмоциональное состояние человека, учебник стр.37-38
59	Физическая подготовка. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.	1		Физическая культура и нравственное здоровье, учебник стр. 39-40
60	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1		Ответить на вопросы, учебник стр. 40-41
61	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Выполнить задание, учебник стр. 41
62	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78
63	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78

64	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, учебник стр. 76
65	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
66	Физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.	1		Динамика работоспособности в суточном и недельном цикле, стр. 52-53
67	Физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57
68	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
Атлетические единоборства 8 ч.					
69	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Атлетические единоборства, учебник стр. 150-151

70	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски.	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
71	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
72	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
73	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
74	Приемы самостраховки.	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски.	1		Стойка, учебник стр. 152
75	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Захваты, учебник стр.152
76	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Броски, учебник стр.152
Волейбол 13 ч, Физическая подготовка 2 ч.					
77	Техника безопасности на уроках волейбола. Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Волейбол, учебник стр. 146
78	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим	1		Передача мяча, учебник стр. 147

		скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.			
IV четверть (27 ч.) Волейбол.					
79	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Подача мяча, учебник стр. 147-148
80	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Атакующий удар, учебник стр. 149
81	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Прием мяча, учебник стр. 149
82	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием	1		Блокирование, учебник стр. 149-150

		мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.			
83	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Официальные правила игры в волейбол, учебник стр. 156 - 157
84	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Официальные правила игры в волейбол, учебник стр. 156 - 157
85	Игра по правилам Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части.	1		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой , учебник стр. 61
86	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке	1		Комплексные урочные формы, учебник стр.61

	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	(вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.			
87	Игра по правилам Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.	1		Целевые урочные формы, учебник стр.64
88	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.	1		Планирование комплексных занятий, учебник стр. 62-63
89	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача	1		Планирование занятия оздоровительной кондиционной тренировки с

		<p>мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.</p>			комбинированным содержанием, учебник стр. 65
90	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<p>Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>	1		Планирование целостного тренировочного процесса, учебник стр.63-64
91	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<p>Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>	1		Планирование мезоцикла, учебник стр. 64
Легкая атлетика 8 ч, Физическая подготовка 4 ч, Футбол 2 ч, Национальные игры 1 ч.					

92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к содержанию занятий, учебник стр. 57- 58
93	Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», учебник стр. 73-74
94	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1		Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, учебник стр. 13
95	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО, учебник стр. 13-17
96	Метание гранаты	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега	1		Техника метания на дальность, учебник стр. 74
97	Метание гранаты	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега	1		Техника метания на дальность, учебник стр. 74
98	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Спортивное многоборье ГТО для юношей и девушек, учебник стр. 18-19
99	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57

		физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.			
100	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к дисциплине на занятиях, учебник стр. 59
101	Физическая подготовка. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к одежде и обуви, к спортивному инвентарю, учебник стр. 57- 58
102	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Организация самостоятельных занятий физической культурой, стр. 50
103	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Работоспособность человека, стр. 50 - 51
Национальные игры 1 ч.					
104	Русская народная игра «Лапта»	Национальные игры и виды спорта	1		Правила игры «Лапта», использовать интернет-ресурсы
Футбол 2 ч.					
105	Техника безопасности на уроках футбола. Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар	1		Футбол, учебник стр. 141-143

		внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.			
106	Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.			Футбол, учебник стр. 141-143

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование разделов, сквозных тем, тема урока	Элементы содержания	Количество часов на изучение	Дата	Домашнее задание
I четверть (27 ч.)					
Легкая атлетика 8 ч, Физическая подготовка 4 ч, Футбол 2 ч, Национальные игры 1 ч.					
1	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Беговые упражнения.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий.	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к содержанию занятий, учебник стр. 57- 58
2	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к дисциплине на занятиях, учебник стр. 59

3	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к одежде и обуви, к спортивному инвентарю, учебник стр. 57- 58
4	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Организация самостоятельных занятий физической культурой, стр. 50
5	Метание гранаты. Организация самостоятельных занятий физической культурой.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Работоспособность человека, стр. 50 - 51
6	Метание гранаты. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега. Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Фаза вработывания, или фаза нарастающей работоспособности, стр. 51-52
7	Прыжковые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Динамика работоспособности в суточном и недельном цикле, стр. 52-53
8	Физическая подготовка Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57
9	Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Прыжок в длину с разбега способом

					«согнув ноги», учебник стр. 73-74
10	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1		Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, учебник стр. 13
11	Физическая подготовка Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.	1		Спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО, учебник стр. 13-17
12	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.	1		Спортивное многоборье ГТО для юношей и девушек, учебник стр. 18-19
Футбол 2 ч.					
13	Техника безопасности на уроках футбола. Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.	1		Футбол, учебник стр. 141-143
14	Игра по правилам	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.	1		Футбол, учебник стр. 141-143
Национальные игры 1 ч.					
15	Русская народная игра «Лапта»	Национальные игры и виды спорта	1		Правила игры «Лапта», использовать интернет-ресурсы
Спортивные игры. Баскетбол 17 ч., Физическая подготовка 2 ч.					
16	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя	1		Оказание первой помощи на занятиях физическими

	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Игра по правилам	руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.			упражнениями, учебник стр.59-60
17	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Оказание первой помощи на занятиях физическими упражнениями. Перелом, учебник стр. 60
18	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Выполнить задание № 1, учебник стр. 61
19	Игра по правилам. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Выполнить задание № 2 учебник стр. 61
20	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Броски мяча в корзину, учебник стр. 143
21	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Передача мяча, учебник стр. 143-145
22	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Ловля мяча, учебник стр. 145-146

23	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Ведение мяча, учебник стр. 146
24	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола, учебник стр. 154
25	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола. Игровые положения, учебник стр. 154-155
26	Игра по правилам.	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Официальные правила баскетбола. Нарушения, учебник стр. 155-156
27	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Правовые основы физической культуры и спорта, учебник стр. 6-7
II четверть (21ч). Спортивные игры. Баскетбол					
28	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Ответить на вопросы, учебник стр. 7-8

		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).			
29	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Выполнить задание №1, учебник стр. 8
30	Игра по правилам. Физическая культура в жизни современного человека	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	1		Выполнить задание №2, учебник стр. 8
31	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.	1		Физическая культура как фактор укрепления здоровья, учебник стр. 27
32	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		Физиологический и психологический компонентс, учебник стр.27-28

		Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.			
33	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.	1		Физическая культура и физическое здоровье. Фаза максимальной адаптации, учебник стр. 28-31
34	Игра по правилам. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Броски в корзину, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Технические приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.	1		Фаза оптимальной адаптации, учебник стр. 32-33
Гимнастика с основами акробатики 14 ч.					
35	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и приемы.	Совершенствование построений и перестроений на месте и в движении.	1		Фаза минимальной адаптации, учебник стр. 33-34
36	Гимнастика с основами акробатики.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы)	1		Методические принципы спортивной тренировки, учебник стр. 31-32
37	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы) Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции осанки, учебник стр. 86-90

38	Опорные прыжки. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование опорных прыжков (на материале основной школы). Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции осанки, учебник стр.91-94
39	Опорные прыжки. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование опорных прыжков (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Упражнения для коррекции массы тела, учебник стр. 94-99
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование упражнений и комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Совершенствование упражнений и комбинаций на разновысоких брусьях (девушки). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Массаж лица, учебник стр.99-101
41	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (на материале основной школы). Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, учебник стр. 101-104
42	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.	1		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, учебник стр. 105-107
43	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы).	1		Производственная гимнастика, учебник стр.108

		Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики.			
44	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики	1		Антистрессовая гимнастика, учебник стр. 108-111
45	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики	1		Гимнастика для глаз, учебник стр.111-119
46	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Атлетическая гимнастика., учебник стр. 119-125
47	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Атлетическая гимнастика., учебник стр. 119-125
48	Гимнастика с основами акробатики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Совершенствование техники акробатических упражнений и индивидуально подобранных акробатических комбинаций (на материале основной школы). Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Аэробика, учебник стр. 133-136
III четверть (30 ч.)					
Физическая подготовка 2 ч.					
49	Физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.	1		Аэробика, учебник стр. 133-136
50	Физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения	1		Стретчинг, учебник стр. 136-141

	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	требований комплекса ГТО. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.			
Лыжные гонки 14 ч, Физическая подготовка 4 ч.					
51	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Техника передвижений на лыжах. Попеременный двухшажный ход, учебник стр. 74 -75
52	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Одновременный одношажный ход, учебник стр. 75-76
53	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, учебник стр. 76
54	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
55	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил,	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78

		лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)			
56	Физическая подготовка Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.	1		Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Физическая культура и психическое здоровье, учебник стр. 34-36
57	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.	1		Аффект как психическое состояние человека, учебник стр. 36-37
58	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы). Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.	1		Психические чувства как эмоциональное состояние человека, учебник стр. 37-38
59	Физическая подготовка. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.	1		Физическая культура и нравственное здоровье, учебник стр. 39-40
60	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1		Ответить на вопросы, учебник стр. 40-41

61	Передвижения на лыжах. Физическая культура как фактор укрепления здоровья	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Выполнить задание, учебник стр. 41
62	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78
63	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов, торможений (на материале основной школы)	1		Поворот переступанием, учебник стр. 78
64	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, учебник стр. 76
65	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
66	Физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.	1		Динамика работоспособности в суточном и недельном цикле, стр. 52-53
67	Физическая подготовка. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57

68	Передвижения на лыжах	Совершенствование передвижений на лыжах: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	1		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, учебник стр.76-77
Атлетические единоборства 8 ч.					
69	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Атлетические единоборства, учебник стр. 150-151
70	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски.	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
71	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
72	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
73	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Приемы самостраховки. Падение вперед, назад, учебник стр.151-152
74	Приемы самостраховки.	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски.	1		Стойка, учебник стр. 152
75	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Захваты, учебник стр.152
76	Приемы самостраховки	Падение вперед, назад. Стойка, захват (основной, ответный), броски	1		Броски, учебник стр.152
Волейбол 13 ч, Физическая подготовка 2 ч.					
77	Техника безопасности на уроках волейбола. Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двумя или одной снизу, двумя руками сверху, одной	1		Волейбол, учебник стр. 146

		рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.			
78	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двумя или одной снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Передача мяча, учебник стр. 147
IV четверть (27 ч.) Волейбол.					
79	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двумя или одной снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Подача мяча, учебник стр. 147-148
80	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двумя или одной снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Атакующий удар, учебник стр. 149
81	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача	1		Прием мяча, учебник стр. 149

		мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.			
82	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Блокирование, учебник стр. 149-150
83	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Официальные правила игры в волейбол, учебник стр. 156 - 157
84	Игра по правилам	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.	1		Официальные правила игры в волейбол, учебник стр. 156 - 157
85	Игра по правилам Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача	1		Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой, учебник стр. 61

		<p>мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части.</p>			
86	Игра по правилам Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<p>Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.</p>	1		Комплексные урочные формы, учебник стр.61
87	Игра по правилам Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<p>Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия.</p>	1		Целевые урочные формы, учебник стр.64
88	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	<p>Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной</p>	1		Планирование комплексных занятий, учебник стр. 62-63

		рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.			
89	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности.	1		Планирование занятия оздоровительной кондиционной тренировки с комбинированным содержанием, учебник стр. 65
90	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1		Планирование целостного тренировочного процесса, учебник стр.63-64
91	Игра по правилам. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	Верхняя, нижняя прямая подача. Передача двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке (вперед, назад, над собой), двумя руками в падении назад перекатом на спину (вперед, над собой). Прием и передача мяча двумя руками низу, сверху. Атакующий удар. Прием	1		Планирование мезоцикла, учебник стр. 64

		<p>мяча двум или одной снизу, двум руками сверху, одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. Блокирование. Правила игры в волейбол.</p> <p>Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>			
Легкая атлетика 8 ч, Физическая подготовка 4 ч, Футбол 2 ч, Национальные игры 1 ч.					
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к содержанию занятий, учебник стр. 57- 58
93	Прыжковые упражнения.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	1		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», учебник стр. 73-74
94	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1		Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО, учебник стр. 13
95	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО, учебник стр. 13-17
96	Метание гранаты	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега	1		Техника метания на дальность, учебник стр. 74
97	Метание гранаты	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с 3-5 шагов разбега	1		Техника метания на дальность, учебник стр. 74

98	Физическая подготовка. Физическая культура в жизни современного человека	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Спортивное многоборье ГТО для юношей и девушек, учебник стр. 18-19
99	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.	1		Контроль функционального состояния организма, учебник стр. 53-57
100	Беговые упражнения. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования к дисциплине на занятиях, учебник стр. 59
101	Физическая подготовка. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1		Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Требования кодежде и обуви, к спортивному инвентарю, учебник стр. 57- 58
102	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.	1		Организация самостоятельных занятий физической культурой, стр. 50
103	Беговые упражнения. Организация самостоятельных занятий физической культурой	Совершенствование низкого старта; стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400	1		Работоспособность человека, стр. 50 - 51

		м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики.			
Национальные игры 1 ч.					
104	Русская народная игра «Лапта»	Национальные игры и виды спорта	1		Правила игры «Лапта», использовать интернет-ресурсы
Футбол 2 ч.					
105	Техника безопасности на уроках футбола. Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.	1		Футбол, учебник стр. 141-143
106	Игра по правилам.	Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы, удар внешней частью подъема, удар внешней стороны стопы, удар пяткой, головой. Правила игры в футбол.			Футбол, учебник стр. 141-143

8.Лист внесения изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Примечание
