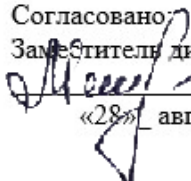


**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЛЕОНОВА»**

Рассмотрено:
Заседание МО
художественно-
эстетического цикла
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 С.Н. Мешечек
«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Приказ № _____
От «28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - 4 ГОДА

Составитель:
Иванов Павел Игоревич,
учитель физической культуры

**Иркутск
2020 г.**

| Класс | 10 | 11 |
|----------------------------------|-----------|-----------|
| Количество недель | 34 | 34 |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 102 | 102 |

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной основной образовательной программы по физической культуре общего образования, программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ под редакцией Лях В.И. – М.: «Просвещение», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

- 1.1 Личностные результаты
- 1.2 Метапредметные результаты
- 1.3 Предметные результаты

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

- 3.1 Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе
- 3.2 Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» во 11 классе

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;
- измерять показатели развития физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений; - проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

1.1 Личностные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. NQ 373) данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.3. Предметные результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности:

- **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

- **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр.
- **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

3.1. Тематическое планирование. 10 класс.

| календарные сроки | № урока | раздел, количество часов | тема, количество часов | планируемые результаты | содержание деятельности | возможные формы контроля |
|-------------------|---------|----------------------------|--|--|---|--------------------------|
| сентябрь | 1 | Легкая атлетика (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ. Королева спорта - Легкая атлетика. | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта | индивидуальный |
| сентябрь | 2 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника высокого и низкого старта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м. Бег до 4мин | индивидуальный |
| сентябрь | 3 | Легкая атлетика (16 часов) | Стартовый разгон, финиширование | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег 30 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка. | индивидуальный |
| сентябрь | 4 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника спринтерского | Уметь правильно | Прыжки с/м, метание м/м, | индивидуальный |

| | | | | | | |
|----------|----|----------------------------|--|--|--|----------------|
| | | часов) | бега на дистанцию 100м | выполнить движение в беге и прыжках | спринтерский бег на дистанцию 100м | |
| сентябрь | 5 | Легкая атлетика (16 часов) | Бег на 1000м | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м. | фронтальный |
| сентябрь | 6 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника прыжков в длину с разбега | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м. | индивидуальный |
| сентябрь | 7 | Легкая атлетика (16 часов) | Здоровье и основы совершенства. Лапта. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Теоретический вопрос. Игра в лапту. | фронтальный |
| сентябрь | 8 | Легкая атлетика (16 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Прыжки в длину с/р., круговая эстафета, этап до 60 м. | индивидуальный |
| сентябрь | 9 | Легкая атлетика (16 часов) | Метание мяча на дальность, в цель | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Челночный бег 3*10 м., метание м/м, бег 60м | индивидуальный |
| сентябрь | 10 | Легкая атлетика (16 часов) | Коррекция телосложения — путь к совершенству. Лапта. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Теоретический вопрос. Игра в лапту. | фронтальный |
| сентябрь | 11 | Легкая атлетика (16 часов) | Подготовка к кроссу | Уметь правильно выполнить движение в беге | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей | фронтальный |
| сентябрь | 12 | Легкая атлетика (16 часов) | Кросс | Уметь правильно выполнить движение в беге | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости | фронтальный |
| октябрь | 13 | Легкая атлетика (16 часов) | Челночный бег 3x10м. | Уметь правильно выполнить движение в беге | закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, | фронтальный |
| октябрь | 14 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника длительного бега в равномерном темпе | Уметь правильно выполнить движение в | Специальные беговые упражнения. Развитие | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|----|----------------------------|---|---|--|----------------|
| | | | | беге | скоростно-силовых качеств. | |
| октябрь | 15 | Легкая атлетика (16 часов) | Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | индивидуальный |
| октябрь | 16 | Легкая атлетика (16 часов) | Прыжки в высоту | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | индивидуальный |
| октябрь | 17 | баскетбол (11 часов) | Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола. | Уметь правильно выполнить передачу мяча | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол. | фронтальный |
| октябрь | 18 | баскетбол (11 часов) | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнить бросок в кольцо | Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо. | фронтальный |
| октябрь | 19 | баскетбол (11 часов) | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнить штрафной бросок | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3. | индивидуальный |
| октябрь | 20 | баскетбол (11 часов) | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б. | фронтальный |
| октябрь | 21 | баскетбол (11 часов) | Закрепление техники передач мяча в баскетболе | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|-------|------------------------|--|--|---|----------------|
| | | | | | в движении с различных точек. Игра в б/б | |
| октябрь | 22 | баскетбол (11 часов) | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Уметь играть в баскетбол | Учебная игра в баскетбол. | фронтальный |
| октябрь | 23 | баскетбол (11 часов) | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Уметь правильно выполнять ведение мяча | Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. | фронтальный |
| октябрь | 24 | баскетбол (11 часов) | Двусторонняя игра в баскетбол | Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении. | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола | индивидуальный |
| октябрь | 25 | баскетбол (11 часов) | Комбинации из освоенных элементов | Уметь правильно выполнять заслон | Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол. | индивидуальный |
| октябрь | 26 | баскетбол (11 часов) | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | Уметь правильно выполнить различные комбинации | Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол. | фронтальный |
| октябрь | 27 | баскетбол (11 часов) | Игра по правилам. Судейство в баскетболе | Уметь играть в баскетбол | Игра по упрощенным правилам в б/бол. Жесты судьи | фронтальный |
| ноябрь | 28(1) | Гимнастика (21) | Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении | Уметь правильно выполнить страховку партнера | Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики. | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|-------------|-----------------|---|---|---|----------------|
| ноябрь | 29 (2) | Гимнастика (21) | Перестроение из колонны по одному в колонну по2,по4 | Уметь правильно выполнить повороты и перестроения | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. | фронтальный |
| ноябрь | 30(3) | Гимнастика (21) | ОРУ без предметов | Уметь правильно выполнить ОРУ без предметов, упражнения на гимнастической скамейке | ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке | фронтальный |
| ноябрь | 31(4) | Гимнастика (21) | ОРУ с предметами | Уметь правильно выполнить ОРУ с предметами | ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | индивидуальный |
| ноябрь | 32(5) | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики | Знать терминологию гимнастики | ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. | индивидуальный |
| декабрь | 33-34 (6-7) | Гимнастика (21) | Опорный прыжок: д - способом ноги врозь, | Уметь правильно выполнять опорный прыжок | Опорный прыжок. Лазание по канату. | индивидуальный |
| декабрь | 35(8) | Гимнастика (21) | Упражнения на перекладине, брусьях | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях | ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине, на брусьях, силовая подготовка. | индивидуальный |
| декабрь | 36(9) | Гимнастика (21) | Упражнения на перекладине, брусьях | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях | Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение | индивидуальный |
| декабрь | 37(10) | Гимнастика (21) | Лазание по канату в два, в три приема | Уметь выполнять упражнения в лазании | Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату | индивидуальный |
| декабрь | 38 (11) | Гимнастика (21) | Акробатика: кувьрки, перевороты, | Уметь правильно выполнить | закрепление и совершенствование навыков | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|------------------|-----------------------------|--|---|---|----------------|
| | | | стойки | акробатическое соединения | акробатики, лазания, строевых приемов. | |
| декабрь | 39-40 (12-13) | Гимнастика (21) | Комбинации из 3-4 акробатических элементов | Уметь правильно выполнить акробатическое соединения | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов | индивидуальный |
| декабрь | 41 (14) | Гимнастика (21) | Развитие выносливости, прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью | Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин. | индивидуальный |
| декабрь | 42-43 (15-16) | Гимнастика (21) | Лазанье по канату в два, три приема. | Уметь выполнять упражнения в лазании канату | Лазание по канату; круговая тренировка | индивидуальный |
| декабрь | 44-45 (17-18) | Гимнастика (21) | Упражнения с гимнастической скамейкой | Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. | фронтальный |
| декабрь | 46(19) | Гимнастика (21) | Прыжки через скакалку | Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 1 мин. | фронтальный |
| декабрь | 47(20) | Гимнастика (21) | Полоса препятствий | Уметь правильно преодолеть полосу препятствий | ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий. | индивидуальный |
| декабрь | 48(21) | Гимнастика (21) | Круговая тренировка | Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. | фронтальный |
| январь | 49(1) | Лыжная подготовка(18 часов) | ТБ на уроках. П/мп при обморожениях и травмах. Передвижение с чередованием ходов | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. | фронтальный |

| | | | | | | |
|--------|-------|-----------------------------|---|---|--|-----------------------------|
| | | | | | Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода | |
| январь | 50(2) | Лыжная подготовка(18 часов) | Попеременный двухшажный ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Торможение «плугом», упором. Попеременный двухшажный. Бесшажный ход. | фронтальный |
| январь | 51(3) | Лыжная подготовка(18 часов) | Одновременный бесшажный ход. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. | фронтальный, индивидуальный |
| январь | 52(4) | Лыжная подготовка(18 часов) | Применение изученных способов передвижения на дистанции в 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | фронтальный |
| январь | 53(5) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | фронтальный |
| январь | 54(6) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. | фронтальный |
| январь | 55(7) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | фронтальный |
| январь | 56(8) | Лыжная подготовка(18 часов) | Спуски и подъемы | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|--------|-----------------------------|----------------------------------|---|---|-------------|
| | | | | | выбыванием» | |
| январь | 57(9) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Дистанция 2 км, на результат. Спуски с горы, подъемы. | фронтальный |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Выполнить коньковый ход на оценку | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. | контрольный |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка(18 часов) | Одновременный одношажный ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | фронтальный |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. | фронтальный |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка(18 часов) | Торможение и повороты | Уметь правильно выполнять торможения и повороты | Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | фронтальный |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка(18 часов) | Поворот переступанием в движении | Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км. | фронтальный |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км. | фронтальный |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Прохождение дистанции 3,5км, используя изученные ходы. | фронтальный |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка(18 часов) | Подъемы, спуски с горы | Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы | Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». | фронтальный |
| февраль | 66(18) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно выполнять | Прохождение дистанции 3-4км. Итоги | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|--------|------------------------|---|--|---|-------------|
| | | | | подъемы, спуски с горы | занятий по лыжной подготовке. | |
| февраль | 67(19) | Волейбол (12 часов) | Стойки, перемещения | Уметь правильно выполнять стойки, перемещения | ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача. | фронтальный |
| февраль | 68(20) | Волейбол (12 часов) | Передача мяча | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала. | фронтальный |
| февраль | 69(21) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу | Совершенствова ние изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол | фронтальный |
| март | 70(22) | Волейбол (12 часов) | Приём мяча, передача, нападающий удар | Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | фронтальный |
| март | 71(23) | Волейбол (12 часов) | Приёмы снизу в паре | Уметь правильно выполнять прием снизу в паре | Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. | фронтальный |
| март | 72(24) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача, приём снизу | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. | фронтальный |
| март | 73(25) | Волейбол (12 часов) | Нижняя подача | Уметь правильно выполнять нижнюю подачу | Нижняя подача. Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол | фронтальный |
| март | 74(26) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача, приёмы | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол. | фронтальный |
| март | 75(27) | Волейбол (12 часов) | Подача мяча | Уметь правильно выполнять подачу мяча | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок. | фронтальный |

| | | | | | | |
|--------|--------|---------------------------|---|--|---|----------------|
| март | 76(28) | Волейбол (12 часов) | Жесты судьи | Знать жесты судьи | Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра. | фронтальный |
| март | 77(29) | Волейбол (12 часов) | Нападающий удар, блок | Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок | Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра. | фронтальный |
| март | 78(30) | Волейбол (12 часов) | Игровой урок | Уметь играть в волейбол | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. | фронтальный |
| апрель | 79(1) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторный инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Прыжок в высоту | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | индивидуальный |
| апрель | 80(2) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжок в высоту | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | индивидуальный |
| апрель | 81(3) | Легкая атлетика (24 часа) | Старт, стартовый разгон с преследованием | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Низкий старт. Бег 30 м. Ускорения, прыжки с/м. | фронтальный |
| апрель | 82(4) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 10мин | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 10 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 83(5) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Бег на выносливость до 11 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 84(6) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 12мин | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Бег на выносливость до 12 мин. Лапта | фронтальный |

| | | | | | | |
|--------|--------|---------------------------|--|--|--|----------------|
| апрель | 85(7) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 13мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | Бег на выносливость до 13 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 86(8) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 14мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | Бег на выносливость до 14 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 87(9) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 15мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | Бег на выносливость до 15 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 88(10) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 16мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | Бег на выносливость до 16 мин. Лапта | фронтальный |
| апрель | 89(11) | Легкая атлетика (24 часа) | Техника высокого и низкого старта, бег на 100м | Уметь правильно выполнить движение в беге | Прыжки с/м , метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м | индивидуальный |
| апрель | 90(12) | Легкая атлетика (24 часа) | | Уметь правильно выполнить движение в беге | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м. | индивидуальный |
| Апрель | 91(13) | Легкая атлетика (24 часа) | Метание м/мяча на дальность, в цель | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м. | индивидуальный |
| Май | 92(14) | Легкая атлетика (24 часа) | Тестирование на тему Легкая атлетика | Уметь правильно выполнить движение в беге | Тестирование в письменном виде | индивидуальный |
| Май | 93(15) | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100; 4x200 | Уметь правильно выполнить движение в беге | Эстафетный бег, полоса препятствий | индивидуальный |
| Май | 94(16) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с разбега | Уметь правильно выполнить движение в беге | Прыжки в длину с/р., Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | индивидуальный |
| Май | 95(17) | Легкая атлетика (24 часа) | Техника прыжков в длину с разбега | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Прыжки в длину с/р., Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- | индивидуальный |

| | | | | | | |
|-----|---------|---------------------------|---|--|---|----------------|
| | | | | | силовых качеств. | |
| Май | 96(18) | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 30м | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Низкий старт. Бег 30 м. Ускорение, с высокого и низкого старта. | индивидуальный |
| Май | 97(19) | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание малого мяча на заданное расстояние Лапта. | фронтальный |
| Май | 98(20) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание малого мяча на дальность. Ловля малого мяча | индивидуальный |
| Май | 99(21) | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Прыжки в длину с/р, подтягивание, бег 100 м. | фронтальный |
| Май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание малого мяча на дальность. | фронтальный |
| Май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Устный и письменный опрос. | фронтальный |
| Май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Метание малого мяча на дальность. Ловля малого мяча | фронтальный |

3.2. Тематическое планирование. 11 класс.

| календарные сроки | № урока | раздел, количество часов | тема, количество часов | планируемые результаты | содержание деятельности | возможные формы контроля |
|-------------------|---------|----------------------------|--|---|--|--------------------------|
| сентябрь | 1 | Легкая атлетика (16 часов) | Вводный инструктаж по ТБ. Королева спорта - Легкая атлетика. | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 2 | Легкая атлетика (16 часов) | Совершенствование техники высокого и низкого старта | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м. Бег до</i> | индивидуальный |

| | | | | | | |
|----------|----|----------------------------|--|--|---|----------------|
| | | | | и прыжках | <i>4мин</i> | |
| сентябрь | 3 | Легкая атлетика (16 часов) | Стартовый разгон, финиширование | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Бег 30 м, прыжки с/м, кроссовая подготовка.</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 4 | Легкая атлетика (16 часов) | Закрепление техника спринтерского бега на дистанцию 100м | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 5 | Легкая атлетика (16 часов) | Бег на 1000м | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.</i> | фронтальный |
| сентябрь | 6 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника прыжков в длину с разбега | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | <i>Прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 7 | Легкая атлетика (16 часов) | Здоровье и основы совершенства. Лапта. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | <i>Теоретический вопрос. Игра в лапту.</i> | фронтальный |
| сентябрь | 8 | Легкая атлетика (16 часов) | Легкоатлетическая полоса препятствий | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | <i>Прыжки в длину с/р., круговая эстафета, этап до 60 м.</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 9 | Легкая атлетика (16 часов) | Метание мяча дальность, в цель | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | <i>Челночный бег 3*10 м., метание м/м, бег 60м</i> | индивидуальный |
| сентябрь | 10 | Легкая атлетика (16 часов) | Коррекция телосложения — путь к совершенству. Лапта. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | <i>Теоретический вопрос. Игра в лапту.</i> | фронтальный |
| сентябрь | 11 | Легкая атлетика (16 часов) | Подготовка к кроссу | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей</i> | фронтальный |
| сентябрь | 12 | Легкая атлетика (16 часов) | Кросс | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, выносливости</i> | фронтальный |
| октябрь | 13 | Легкая атлетика (16 часов) | Челночный бег 3x10м. | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,</i> | фронтальный |
| октябрь | 14 | Легкая атлетика (16 часов) | Техника длительного бега в равномерном темпе | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | фронтальный |
| октябрь | 15 | Легкая атлетика (16 часов) | Прыжки в высоту | Уметь | <i>Прыжок в высоту.</i> | индивидуальный |

| | | | | | | |
|---------|----|----------------------------|--|--|--|----------------|
| | | атлетика (16 часов) | | правильно выполнить движение в прыжках | <i>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | ый |
| октябрь | 16 | Легкая атлетика (16 часов) | Прыжки в высоту (техника) | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | <i>Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | индивидуальный |
| октябрь | 17 | баскетбол (11 часов) | Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола. Правила игры. | Уметь правильно выполнить передачу мяча | <i>Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.</i> | фронтальный |
| октябрь | 18 | баскетбол (11 часов) | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнить бросок в кольцо | <i>Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.</i> | фронтальный |
| октябрь | 19 | баскетбол (11 часов) | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнить штрафной бросок | <i>Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3.</i> | индивидуальный |
| октябрь | 20 | баскетбол (11 часов) | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь правильно выполнять передачу мяча | <i>Передача мяча в движении после ведения в парах. Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б.</i> | фронтальный |
| октябрь | 21 | баскетбол (11 часов) | Техники передач мяча в баскетболе | Уметь правильно выполнять передачу мяча | <i>Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б</i> | фронтальный |
| октябрь | 22 | баскетбол (11 часов) | Комбинации из освоенных элементов. | Уметь играть в баскетбол | <i>Учебная игра в баскетбол.</i> | фронтальный |
| октябрь | 23 | баскетбол (11 часов) | Действия против игрока без мяча и с мячом | Уметь правильно выполнять ведение мяча | <i>Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.</i> | фронтальный |
| октябрь | 24 | баскетбол (11 часов) | Двусторонняя игра в баскетбол | Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении. | <i>Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам баскетбола</i> | индивидуальный |
| октябрь | 25 | баскетбол (11 часов) | Комбинации из освоенных элементов техники | Уметь правильно выполнять | <i>Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.</i> | индивидуальный |

| | | | | | | |
|---------|-------------|------------------------|---|---|--|----------------|
| | | | перемещений и владения мячом. Игра по правилам | заслон | <i>Игра в баскетбол.</i> | |
| октябрь | 26 | баскетбол (11 часов) | Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. | Уметь правильно выполнить различные комбинации | <i>Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.</i> | фронтальный |
| октябрь | 27 | баскетбол (11 часов) | Игра по правилам. Судейство в баскетболе | Уметь играть в баскетбол | <i>Игра по упрощенным правилам в б/бол. Жесты судьи</i> | фронтальный |
| ноябрь | 28(1) | Гимнастика (21) | Инструктаж по ТБ. Повороты кругом на месте, в движении | Уметь правильно выполнить страховку партнера | <i>Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.</i> | фронтальный |
| ноябрь | 29 (2) | Гимнастика (21) | Строевые упражнения. Терминология гимнастики. | Уметь правильно выполнить повороты и перестроения | <i>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.</i> | фронтальный |
| ноябрь | 30(3) | Гимнастика (21) | ОРУ без предметов | Уметь правильно выполнить ОРУ без предметов, упражнения на гимнастической скамейке | <i>ОРУ без предметов. Акробатические упражнения, упр. на гимнастической скамейке</i> | фронтальный |
| ноябрь | 31(4) | Гимнастика (21) | ОРУ с предметами | Уметь правильно выполнить ОРУ с предметами | <i>ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.</i> | индивидуальный |
| ноябрь | 32(5) | Гимнастика (21) | Терминология гимнастики | Знать терминологию гимнастики | <i>ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.</i> | индивидуальный |
| декабрь | 33-34 (6-7) | Гимнастика (21) | Опорный прыжок: д - способом ноги врозь, | Уметь правильно выполнять опорный прыжок | <i>Опорный прыжок. Лазание по канату.</i> | индивидуальный |
| декабрь | 35(8) | Гимнастика (21) | Силовая подготовка. Упражнения на перекладине, брусьях | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях | <i>ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине, на брусьях, силовая подготовка.</i> | индивидуальный |
| декабрь | 36(9) | Гимнастика | Силовая | Уметь | <i>Упр. на брусьях,</i> | индивидуальный |

| | | | | | | |
|---------|---------------|-----------------------------|--|--|--|----------------|
| | | (21) | подготовка. Упражнения на перекладине, бруснях | правильно выполнять упражнения на перекладине, бруснях | <i>перекладине, акробатическое соединение</i> | ый |
| декабрь | 37(10) | Гимнастика (21) | Лазание по канату в два, в три приема | Уметь выполнять упражнения в лазании | <i>Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату</i> | индивидуальный |
| декабрь | 38 (11) | Гимнастика (21) | Акробатика: кувьрки, перевороты, стойки | Уметь правильно выполнить акробатические соединения | <i>закрепление и совершенствование навыков акробатики, лазания, строевых приемов.</i> | фронтальный |
| декабрь | 39-40 (12-13) | Гимнастика (21) | Комбинации из 3-4 акробатических элементов | Уметь правильно выполнить акробатические соединения | <i>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувьрка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов</i> | индивидуальный |
| декабрь | 41 (14) | Гимнастика (21) | Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью | Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку | <i>Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 2 мин.</i> | индивидуальный |
| декабрь | 42-43 (15-16) | Гимнастика (21) | Лазание по канату в два, три приема. | Уметь выполнять упражнения в лазании канату | <i>Лазание по канату; круговая тренировка</i> | индивидуальный |
| декабрь | 44-45 (17-18) | Гимнастика (21) | Соединение акробатических элементов. | Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой | <i>Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.</i> | фронтальный |
| декабрь | 46(19) | Гимнастика (21) | Упражнения на развитие выносливости. Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью | Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку | <i>Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 2мин.</i> | фронтальный |
| декабрь | 47(20) | Гимнастика (21) | Гимнастическая полоса препятствий | Уметь правильно преодолеть полосу препятствий | <i>ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.</i> | индивидуальный |
| декабрь | 48(21) | Гимнастика (21) | Круговая тренировка | Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке | <i>Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.</i> | фронтальный |
| январь | 49(1) | Лыжная подготовка(18 часов) | ТБ на уроках. П/мп при обморожениях и | Уметь правильно передвигаться | <i>Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при</i> | фронтальный |

| | | | | | | |
|--------|-------|-----------------------------|---|---|--|-----------------------------|
| | | | травмах.Передвижение с чередованием ходов | на лыжах различными ходами | <i>обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода</i> | |
| январь | 50(2) | Лыжная подготовка(18 часов) | Попеременный двухшажный ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Торможение «плугом», упором. Попеременный двухшажный. Бесшажный ход.</i> | фронтальный |
| январь | 51(3) | Лыжная подготовка(18 часов) | Одновременный бесшажный ход. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход.</i> | фронтальный, индивидуальный |
| январь | 52(4) | Лыжная подготовка(18 часов) | Применение изученных способов передвижения на дистанции в 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Повторение подъемов «полудёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.</i> | фронтальный |
| январь | 53(5) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».</i> | фронтальный |
| январь | 54(6) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.</i> | фронтальный |
| январь | 55(7) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход (техника) | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.</i> | фронтальный |
| январь | 56(8) | Лыжная подготовка(18 часов) | Спуски и подъемы | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»</i> | фронтальный |
| январь | 57(9) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными | <i>Дистанция 2 км, на результат. Спуски с горы, подъемы.</i> | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|--------|-----------------------------|----------------------------------|---|--|-------------|
| | | | | ходами | | |
| февраль | 58(10) | Лыжная подготовка(18 часов) | Коньковый ход | Выполнить коньковый ход на оценку | <i>Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.</i> | контрольный |
| февраль | 59(11) | Лыжная подготовка(18 часов) | Одновременный одношажный ход | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Одновременный одношажный ход. Эстафеты.</i> | фронтальный |
| февраль | 60(12) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.</i> | фронтальный |
| февраль | 61(13) | Лыжная подготовка(18 часов) | Торможение и повороты | Уметь правильно выполнять торможения и повороты | <i>Торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».</i> | фронтальный |
| февраль | 62(14) | Лыжная подготовка(18 часов) | Поворот переступанием в движении | Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении | <i>Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.</i> | фронтальный |
| февраль | 63(15) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах 2-3 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.</i> | фронтальный |
| февраль | 64(16) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах3-5км | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | <i>Прохождение дистанции 3,5км, используя изученные ходы.</i> | фронтальный |
| февраль | 65(17) | Лыжная подготовка(18 часов) | Подъемы, спуски с горы | Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы | <i>Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».</i> | фронтальный |
| февраль | 66(18) | Лыжная подготовка(18 часов) | Передвижение на лыжах 3-4 км | Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы | <i>Прохождение дистанции 3-4км. Итоги занятий по лыжной подготовке.</i> | фронтальный |
| февраль | 67(19) | Волейбол (12 часов) | Стойки, перемещения волейболиста | Уметь правильно выполнять стойки, перемещения | <i>ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.</i> | фронтальный |
| февраль | 68(20) | Волейбол (12 часов) | Передача мяча | Уметь правильно выполнять передачу мяча | <i>Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра</i> | фронтальный |

| | | | | | | |
|---------|--------|---------------------|---------------------------------------|--|--|-------------|
| | | | | | <i>3*3 на 0,5 зала.</i> | |
| февраль | 69(21) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу | <i>Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре. Игра в волейбол</i> | фронтальный |
| март | 70(22) | Волейбол (12 часов) | Приём мяча, передача, нападающий удар | Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар | <i>Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.</i> | фронтальный |
| март | 71(23) | Волейбол (12 часов) | Приёмы снизу в паре | Уметь правильно выполнять прием снизу в паре | <i>Приёмы снизу в паре. Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.</i> | фронтальный |
| март | 72(24) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача, приём мяча снизу | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу | <i>Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.</i> | фронтальный |
| март | 73(25) | Волейбол (12 часов) | Нижняя подача | Уметь правильно выполнять нижнюю подачу | <i>Нижняя подача. Общественность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол</i> | фронтальный |
| март | 74(26) | Волейбол (12 часов) | Верхняя подача, приёмы | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием | <i>Верхняя подача, приём мяча, передачи. Игра в волейбол</i> | фронтальный |

| | | | | | | |
|--------|--------|---------------------------|---|--|--|----------------|
| | | | | | во ле йб ол . | |
| март | 75(27) | Волейбол (12 часов) | Подача мяча | Уметь правильно выполнять подачу мяча | <i>Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.</i> | фронтальный |
| март | 76(28) | Волейбол (12 часов) | Жесты судьи | Знать жесты судьи | <i>Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.</i> | фронтальный |
| март | 77(29) | Волейбол (12 часов) | Нападающий удар, блок | Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок | <i>Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.</i> | фронтальный |
| март | 78(30) | Волейбол (12 часов) | Игровой урок | Уметь играть в волейбол | <i>Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.</i> | фронтальный |
| апрель | 79(1) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторный инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Прыжок в высоту | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Правила поведения ТБ на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | индивидуальный |
| апрель | 80(2) | Легкая атлетика (24 часа) | техника прыжка в высоту | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | индивидуальный |
| апрель | 81(3) | Легкая атлетика (24 часа) | Старт, стартовый разгон с преследованием | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Низкий старт. Бег 30 м. Ускорение до 70-80 м., прыжки с/м.</i> | фронтальный |
| апрель | 82(4) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 11мин | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Бег на выносливость до 11 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 83(5) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 12мин | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Бег на выносливость до 12 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 84(6) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 13мин | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | <i>Бег на выносливость до 13 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 85(7) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 14мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Бег на выносливость до 14 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 86(8) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 15мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Бег на выносливость до 15 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 87(9) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 16мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Бег на выносливость до 16 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 88(10) | Легкая атлетика (24 часа) | Оздоровительный бег 17мин | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Бег на выносливость до 17 мин. Лапта</i> | фронтальный |
| апрель | 89(11) | Легкая атлетика (24 часа) | Техника высокого и низкого старта, бег на 100м | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Прыжки с/м, метание м/м, спринтерский бег на дистанцию 100м</i> | индивидуальный |
| апрель | 90(12) | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.</i> | индивидуальный |
| апрель | 91(13) | Легкая атлетика (24 часа) | Метание м/мяча на дальность, в цель | Уметь правильно выполнить | <i>Метание м/м. прыжки в длину с/р., кросс 500-</i> | индивидуальный |

| | | | | | | |
|-----|---------|---------------------------|---|--|---|----------------|
| | | часа) | | движение в беге и метании | 1000 м. | |
| май | 92(14) | Легкая атлетика (24 часа) | Тестирование на тему Легкая атлетика | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Тестирование в письменном виде</i> | индивидуальный |
| май | 93(15) | Легкая атлетика (24 часа) | Эстафетный бег 4x100; 4x200 | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Эстафетный бег, полоса препятствий</i> | индивидуальный |
| май | 94(16) | Легкая атлетика (24 часа) | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Уметь правильно выполнить движение в беге | <i>Прыжки в длину с/р., Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | индивидуальный |
| май | 95(17) | Легкая атлетика (24 часа) | Техника прыжков в длину с разбега | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | <i>Прыжки в длину с/р., Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | индивидуальный |
| май | 96(18) | Легкая атлетика (24 часа) | Бег 30м | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Низкий старт. Бег 30 м. Ускорения, с высокого и низкого старта.</i> | индивидуальный |
| май | 97(19) | Легкая атлетика (24 часа) | Метание малого мяча на заданное расстояние | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Метание малого мяча на заданное расстояние Лапта.</i> | фронтальный |
| май | 98(20) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Метание малого мяча на дальность. Ловля малого мяча</i> | индивидуальный |
| май | 99(21) | Легкая атлетика (24 часа) | Легкоатлетическая полоса препятствий | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Прыжки в длину с/р, подтягивание, бег 100 м.</i> | фронтальный |
| май | 100(22) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Метание малого мяча на дальность. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).</i> | фронтальный |
| май | 101(23) | Легкая атлетика (24 часа) | Повторение пройденных тем, фронтальный опрос. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Устный и письменный опрос.</i> | фронтальный |
| май | 102(24) | Легкая атлетика (24 часа) | Лапта | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | <i>Метание малого мяча на дальность. Ловля малого мяча</i> | фронтальный |

