

Муниципальное образовательное учреждение  
«Износковская средняя общеобразовательная школа»  
Приложение к ООП СОО

Рассмотрено:  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Согласовано:  
Заместитель директор по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ А.М. Васильев  
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
10 - 11 классов  
Срок реализации 2 года

разработчик: Гренадеров Дмитрий Валерьевич, учитель физической культуры первой  
квалификационной категории

с. Износки  
2023 г.

## Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.	3.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.	3.
3. Содержание учебного предмета.	4 .
4. Тематическое планирование.	5.
5. Приложение	
<u>Приложение 1</u>	
Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год	7
<u>Приложение 2</u>	
Оценочно – измерительные материалы.	63.

## Пояснительная записка

### «Физическая культура» в старшей школе (10-11 классы)

Рабочая программа создана на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089
- Примерных программ, созданных на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура 10-11 классы» (Издательство «Просвещение», 2008),

В соответствии с образовательной программой и учебным планом СОО МОУ «Износковская СОШ»

в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, обязательным минимумом содержания основных образовательных программ, требованиями к уровню подготовки выпускников.

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 10 класса и 99 часов (3 часа в неделю) для 11 класса.

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

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

#### ***Планируемые результаты изучения учебного курса.***

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  
разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учащийся получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;  
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Содержание учебного предмета.***

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- Социо-культурные основы.

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

- Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;

- солнечные ванны;

- водные процедуры.

***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.

- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
  - Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.
- Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:**
- аутогенная тренировка;
  - идеомоторные упражнения.

### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка**

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 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Тематическое планирование.*

*10 класс 3 часа в неделю*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год
		I	II	III	IV	
1	Спортивные игры	12		9	3	24
2	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
3	Лёгкая атлетика	15			21	36
4	Лыжная подготовка		1	20		21
<b>ИТОГО:</b>		27	22	29	24	102

*11 класс 3 часа в неделю.*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год
		I	II	III	IV	
1	Спортивные игры	12		9	3	24
2	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
3	Лёгкая атлетика	15			18	33
4	Лыжная подготовка		1	20		21
<b>ИТОГО:</b>		27	22	29	21	99

**Календарно – тематическое планирование 11 класс 3 часа в неделю.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Планируемые результаты	Формы контроля и видов деятельности обучающихся.	Оборудование	Домашнее задание	Дата урока	
				Знать Уметь				По плану	факт
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>									
1/1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Техника низкого старта.	1	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Техника низкого старта.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а, историю возникновения и формирования физической культуры. <b>Уметь</b> оказать первую помощь при травмах.	текущий	Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики	Комплекс утренней гимнастики	<b>Сентябрь</b>	<b>1.09</b>
2/2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	Техника низкого старта. <b>Тест бег 30 м.</b> Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	<b>Знать</b> технику низкого старта, упражнения по развитию скоростных способностей. <b>Уметь</b> демонстрировать технику низкого старта пробегать 30 м с максимальной	тест	секундомер	Комплекс утренней гимнастики	<b>Сентябрь</b>	<b>4.09</b>

				скоростью						
3/3	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег	<b>Знать</b> технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции <b>Уметь</b> пробегать с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	текущий	секундометр	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>6.09</b>	
4/4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. <b>Бег на результат 60 м</b>	1	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. <b>Бег на результат 60 м</b>	<b>Знать</b> технику бега по прямой дистанции <b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	тест	Секундометр, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>8.09</b>	
5/5	Техника передачи и приема эстафетной палочки. <b>Тест наклон вперед из положения сидя.</b>	1	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. <b>Тест наклон вперед из положения сидя.</b>	<b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. <b>Уметь</b> продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	тест	Секундометр, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>11.09</b>	
6/6	Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. <b>Тест подтягивание на перекладине.</b>	1	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. <b>Тест подтягивание на перекладине.</b>	<b>Знать</b> технику передачи и приема эстафетной палочки. <b>Уметь</b> продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	тест	Секундометр, эстафетные палочки	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>13.09</b>	
7/7	Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на</b>	1	Техника бега на средние дистанции. <b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b>	<b>Уметь</b> продемонстрировать бег на средние	тест	Секундометр	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>15.09</b>	



	<b>выносливость 1000 м.</b>		Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	дистанции					
8/8	<b>Сдача норм ГТО.</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1	<b>Сдача норм ГТО.</b> Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции	текущий	Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>18.09</b>
9/9	<b>Сдача норм ГТО.</b> Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка.	1	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь</b> демонстрировать бег на средние дистанции		Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>20.09</b>
10/10	Прыжковые упражнения. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. <b>Тест прыжок в длину с места.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	<b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». <b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»	<b>тест</b>	Рулетка, грабли, лопата.	Прыжковые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>22.09</b>
11/11	<b>Сдача норм ГТО.</b> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	<b>Сдача норм ГТО.</b> Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при	<b>Знать</b> технику движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись».	текущий	Рулетка, грабли, лопата	Прыжковые упражнения.	<b>Сентябрь</b>	<b>25.09</b>

			выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжок в длину способом «прогнувшись»					
12/12	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча	<b>Сентябрь</b>	<b>27.09</b>
13/13	Техника метания малого мяча разбега.	1	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Уметь</b> демонстрировать метание малого мяча	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча	<b>Октябрь</b>	<b>29.09</b>
14/14	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.	<b>Знать</b> технику метания малого мяча . <b>Уметь</b> демонстрировать метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м.	текущий	Мячи, рулетка	Метание мяча	<b>Октябрь</b>	<b>2.10</b>
15/15	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных	1	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения	<b>Знать</b> технику метания малого мяча. <b>Уметь</b> демонстрировать мяча на дальность.	учётный	Мячи, рулетка	Метание мяча	<b>Октябрь</b>	<b>4.10</b>

	исходных положений.		на расслабление мышц рук после тренировки						
<b>Спортивные игры ( волейбол 12 часов)</b>									
16/ 1	<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Нижняя подача.	1	Сочетание приемов верхнего и нижнего мяча. Нижняя подача. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр. <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий	Волейбольные мячи	<b>Нижняя подача</b>	<b>Октябрь</b>	<b>6.10</b>
17/ 2	Сочетание приемов верхнего и нижнего мяча. Нижняя подача Учебная игра	1	Сочетание приемов верхнего и нижнего мяча. Нижняя подача Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты подачи мяча , играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	<b>Нижняя подача</b>	<b>Октябрь</b>	<b>9.10</b>
18/ 3	Верхний прием мяча Учебная игра.	1	Верхний прием мяча, тактика игры. Игра вдвоем. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в движении , играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	<b>Верхняя подача</b>	<b>Октябрь</b>	<b>11.10</b>
19/ 4	Прием нижнего мяча. Учебная игра	1	Игра в тройках прием нижнего мяча двумя руками. Учебная игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	<b>Верхняя подача</b>	<b>Октябрь</b>	<b>13.10</b>
20/	Прием нижнего мяча. Учебная	1	Игра в тройках прием нижнего мяча двумя руками. Учебная	<b>Уметь</b> применять в игре защитные	текущий	Волейбольные мячи	подача мяча в	<b>Октябрь</b>	<b>16.10</b>

5	игра		игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	действия, играть в волейбол по упрощенным правилам			парах	<b>брь</b>	<b>0</b>
21/ 6	Прием верхней подачи. Учебная игра.	1	Приемы верхней подачи, верхний прием мяча, нижний прием мяча после подачи. Игра в двойках. Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	подача мяча в парах	<b>Октябрь</b>	<b>18.10</b>
22/ 7	Защитный одинарный блок	1	Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Упражнения на развитие быстроты.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	подача мяча в парах	<b>Октябрь</b>	<b>18.10</b>
23/ 8	Защитный блок, нападающий удар. Учебная игра.	1	Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Октябрь</b>	<b>20.10</b>
24/ 9	. Защитный блок, нападающий удар. Учебная игра.	1	. Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Смена позиций в зонах во время игры. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Октябрь</b>	<b>23.10</b>
25/ 10	Защитный блок, нападающий удар. Учебная игра.	1	Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в волейбол по	текущий	Волейбольные мячи	Игровые упражнения с	<b>Октябрь</b>	<b>25.10</b>

			Упражнения на развитие выносливости.	упрощенным правилам			мячом		
26/ 11	Защитный блок, нападающий удар. Учебная игра.	1	Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Защита от нападающего удара двойной блок. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Октябрь</b>	<b>27.10</b>
27/ 12	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Защитный одинарный блок, приемы игры на троих, Нападающий удар. Защита от нападающего удара двойной блок. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Волейбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Октябрь</b>	<b>8.11</b>
<b>Гимнастика 21 ч10.11</b>									
28/ 1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	<b>Знать технику безопасности на уроках гимнастики</b> <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	перекладины	Прыжки на скакалке	<b>Ноябрь</b>	<b>10.11</b>
29/ 2	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	перекладины	Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки	<b>Ноябрь</b>	<b>13.11</b>

	скоростно-силовых способностей.		Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей						
30/3	Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.	1	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	переклади на	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>15.11</b>
31/4	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на развитие силовых способностей.	текущий	переклади на	Сгибание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики 25 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>17.11</b>
32/5	Акробатика.Лазанье по канату в два приема. Упражнения ритмической	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики 25	<b>Ноябрь</b>	<b>20.11</b>

	гимнастики.		Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)				раз)		
33/ 6	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два приема. Упражнения на развитие гибкости.	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Сгибание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики 25 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>22.11</b>
34/ 7	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырki вперед и назад. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Упражнения на развитие координации.	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырki вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>24.11</b>
35/ 8	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырki вперед и назад . Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырki вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	текущий	Маты, канат	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>27.11</b>

36/ 9	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Маты, мостик, канат	Прыжки через скакалку	<b>Ноябрь</b>	<b>29.11</b>
37/ 10	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку	<b>Ноябрь</b>	<b>1.12</b>
38/ 11	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку	<b>Ноябрь</b>	<b>4.12</b>
39/ 12	Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Козёл, мостик, маты	Прыжки через скакалку	<b>Ноябрь</b>	<b>6.12</b>



40/ 13	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом	<b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>8.12</b>
41/ 14	Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.	1	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	текущий	Гимнастическое бревно, маты	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	<b>Ноябрь</b>	<b>11.12</b>
42/ 15	Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.	1	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие координации.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	<b>Ноябрь</b>	<b>13.12</b>
43/ 16	Комбинация на гимнастических брусьях.	1	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических	текущий	Брусья, маты	Выпрыгивание из полуприседа	<b>Декабрь</b>	<b>15.12</b>

	Упражнения на развитие гибкости.		махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости.	брусьях			(девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
44/17	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.	1	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д).	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях	текущий	Брусья, маты	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	<b>Декабрь</b>	<b>18.12</b>
45/18	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	<b>Знать</b> о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <b>Уметь</b> выполнять упражнения на гимнастических брусьях	Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических брусьях	Брусья, маты	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	<b>Декабрь</b>	<b>20.12</b>
46/16	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных	1	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и	<b>Знать как</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	текущий		Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики	<b>Декабрь</b>	<b>22.12</b>

	показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовленности.		физического развития, двигательной(технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>Уметь</b> составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой			-15 раз)		
47/20	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия	текущий	Брусья, маты, козёл, канат, скамейки, бревно.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	<b>Декабрь</b>	<b>25.12</b>
48/21	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	1	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	<b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствия	текущий		Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	<b>Декабрь</b>	<b>27.12</b>
<b>III четверть. Лыжные гонки (21 час)</b>									
<b>Лыжные гонки (21 час)</b>									
49/1	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Стили катания на	1	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного	<b>Знать:</b> инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>29.12</b>

	лыжах. Виды лыжных соревнований.. Подбор лыжного инвентаря.		инвентаря. <b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b>	<b>Уметь:</b> подбирать лыжный инвентарь					
50/2	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять попеременный и одновременный двушажный ход	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>10.01</b>
51/3	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>12.01</b>
52/4	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двушажного хода.	1	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двушажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>15.01</b>
53/5	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.	1	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять одновременный двушажный ход.	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>17.01</b>

54/6	Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять основной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Декабрь</b>	<b>19.01</b>
55/7	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Январь	1	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>22.01</b>
56/8	Январь Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	1	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>24.01</b>
57/9	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять скоростной вариант одношажного хода	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>26.01</b>
58/10	Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения	1	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжа коньковым	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>29.01</b>

	на развитие силы.			ходом.		р			
59/ 11	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	1	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>31.01</b>
60/ 12	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	1	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах коньковым ходом	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>2.02</b>
61/ 13	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы в гору скользящим шагом.	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>5.02</b>
62/ 14	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять торможение «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>7.02</b>
63/ 15	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	1	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять торможение	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>9.02</b>

				«плугом».					
64/ 16	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>12.02</b>
65/ 17	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, выполнять повороты «плугом».	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>14.02</b>
66/ 18	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	1	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски.	текущий	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Январь</b>	<b>16.02</b>
67/ 19	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	1	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, выполнять подъемы и спуски.		Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Март</b>	<b>19.02</b>
68/ 20	Соревнования на дистанции 3 км.	1	Соревнования на дистанции 3 км.	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию 3 км с соревновательной	учётный	Лыжи, палки, секундометр	Катание на лыжах	<b>Март</b>	<b>21.02</b>

				скоростью.					
69/ 21	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	<b>Уметь:</b> выполнять технику катания с горок, поворот «плугом», преодоление бугров и впадин	текущий	Лыжи, палки, секундомер	Катание на лыжах	<b>Март</b>	<b>26.02</b>
<b>IV четверть (24 часа) 28.02</b>									
<b>Спортивные игры баскетбол ( 12 часов)</b>									
70/ 1	<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Передвижения и остановки игрока.	1	<b>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках спортивных игр <b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	<b>Март</b>	<b>1.03</b>
71/ 2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча , играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	<b>Март</b>	<b>4.03</b>
72/	Накрывание мяча.	1	Сочетание приемов передвижений и	<b>Уметь</b> выполнять ведение мяча в	текущий	Баскетболь	Ведение мяча	<b>Март</b>	<b>6.03</b>



3	Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.		остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	движении , играть в баскетбол по упрощенным правилам		ные мячи				
73/ 4	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Ведение мяча	<b>Март</b>	<b>11.0 3</b>	
74/ 5	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	<b>Март</b>	<b>13.0 3</b>	
75/ 6	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	<b>Март</b>	<b>15.0 3</b>	

	с сопротивлением.		Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	правилам						
78/ 7	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	<b>Уметь</b> применять в игре защитные действия, играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Бросок мяча в парах	<b>Март</b>	<b>18.03</b>	
77/ 8	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Март</b>	<b>20.03</b>	
78/ 9	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		Игровые упражнения с мячом	<b>Март</b>	<b>22.03</b>	
79/ 10	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	<b>Апрель</b>	<b>25.03</b>	

			Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости.						
80/ 11	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	Апрель	27.03
81/ 12	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Баскетбольные мячи	Игровые упражнения с мячом	Апрель	26.03
<b>Легкая атлетика (18 часа)</b>									
82/ 1	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения.	<b>Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.</b> <b>Уметь демонстрировать специальные беговые</b>	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку	Апрель	1.04

				упражнения для прыжках в высоту .					
83/ 2	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	<b>Уметь</b> демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	<b>Апрел ь</b>	<b>3.04</b>
84/ 3	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	<b>Апрел ь</b>	<b>5.04</b>
85/ 4	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	<b>Апрел ь</b>	<b>15.0 4</b>
86/ 5	Урок -соревнование по прыжкам в высоту.	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> демонстрировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку	<b>Апрел ь</b>	<b>17.0 4</b>
87/ 6	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	<b>Уметь</b> демонстрировать комплексы упражнений в режиме дня	текущий	Стойки, планки, маты	Составить комплекс упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз).	<b>Апрел ь</b>	<b>19.0 4</b>

88/7	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>	1	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. <b>Тест бег 30 м.</b>	<b>Уметь</b> продемонстрировать прыжки через препятствие с грузом на плечах.	тест	Мешочки	Составить комплекс упражнений на развитие физических качеств.	<b>Апрель</b>	<b>22.04</b>
89/8	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятия.	1	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий.	<b>Уметь</b> продемонстрировать спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.	текущий	Мешочки	Беговые упражнения.	<b>Апрель</b>	<b>24.04</b>
90/9	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. . <b>Бег на результат 60 м</b>	1	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. . <b>Бег на результат 60 м</b> Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 15 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Апрель</b>	<b>26.04</b>
91/10	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	1	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 17 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	текущий	Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Май</b>	<b>29.04</b>
92/11	Техника бега по дистанции, финиширование.	1	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут,	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Май</b>	<b>6.05</b>

	<b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>		Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. <b>Тест наклон вперёд из положения сидя.</b>	преодолевать горизонтальные препятствия.					
93/12	<b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b>	1	<b>Тест бег на выносливость 1000 м.</b> Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 3000 м	тест	Секундомер	Беговые упражнения.	<b>Май</b>	<b>8.05</b>
94/13	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	<b>Май</b>	<b>16.05</b>
95/14	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). <b>Тест прыжок в длину с места.</b>	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. <b>Тест прыжок в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	тест	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	<b>Май</b>	<b>15.05</b>
96/15	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	<b>Май</b>	<b>17.05</b>

	развитие силы								
97/ 16	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжковые упражнения.	<b>Май</b>	<b>20.0 5</b>
98/ 17	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	прыгать в длину с разбега.	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Метание мяча	<b>Май</b>	<b>22.0 5</b>
99/ 18	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	1	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	текущий	Мячи, рулетка.	Метание мяча	<b>Май</b>	<b>24.0 5</b>

### **Оценочно – измерительные материалы.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

#### **I. Знания**

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

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



Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных соревнованиях в условиях урока	Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
--	--	--	--

### III. Владение способами

#### и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
<b>Учащийся умеет:</b>  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	<b>Учащийся:</b>  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.