

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти  
«Гимназия №35»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО учителей  
естественных наук и математики  
от 25.06.2018 г.

Руководитель МО



СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Киселева С.В.

«26» 06 2018 г.

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
Протокол № от 28.06.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБУ «Гимназии № 35»  
Сураева Л.М.  
Приказ № 16/1 от 28.06.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**для 10 - 11 классов**

(102 часа в год, 3 часа в неделю)

**Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения**

Учитель: Басанец Н.П., Лепешкова М.Ю.

г.о. Тольятти 2018 – 2019 г.г.

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

#### **Объяснять:**

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

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков)х шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет

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

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. 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, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	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 в сравнении с уроком условиях. в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.			
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - 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.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

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

#### **Учебно-методический комплект**

##### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

##### **Учебники:**

**Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.



## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### Задачи физического воспитания учащихся 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

#### **Объяснять:**

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

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет

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

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. 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, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.	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 в сравнении с уроком условиях. в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

<p>условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.</p>			
--	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся <b>умеет</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>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.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

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

#### **Учебно-методический комплект**

##### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

##### **Учебник:**

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

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
(10-11 классы)**

№	Тема урока	Тип урока  Кол-во часов	Планируемые результаты  (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>									
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	Вводный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	
2	Организация и проведение соревнований по л/а С.12	Теоретический (1 час)	Знать: - положение - программу - обязанности судей, секретаря - способы	Стремление к развитию основных физических способностей,	Значение спортивно-массовых соревнований для физ. воспитания	Понимание ценности человеческой жизни.		Сантиметр, секундомер, спиромер	
3	Оздоровительный бег	Комбинированный (1 час)	Знать: - принципы занятий ОБ - правила проведения - методы тренировки	Стремление к развитию основных физических способностей	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические		



							упражнения с.31		
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование» (93 часа)</b>									
<b>«Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>									
№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
4	Совершенствование спринтерского бега ТБ на занятиях по л/а С. 104	Комбинированный (1 час)	Знать: - основы техники низкого старта до 40 м (правильное положение тела, длина шагов) - стартовый разгон - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Варианты низкого старта	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега		
5	Эстафетный бег С. 105	Соревновательный (1 час)	Знать: - основы техники эстафетного бега - передача эстафетной палочки - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Флажки, конусы секундомер	
6	Челночный бег 3*10 м КУ	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы,	
7	Совершенствование	Комбинированный	Знать: - технику медленного бега;	Стремление преодолевать	Умение контролировать	Проявлять упорство и	Оказывать бескорыст-		

	техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	(1 час)	- представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости	себя.	вать скорость, ускоряться.	выносливость.	ную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
8	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Флажки, конусы	
9	Бег с препятствиями	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки флажки, конусы	
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись» С.108	Комбинированный (1 час)	Знать: - отталкивание с шага; - с 3-11 шагов - технику прыжка с 13-15 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упр	Скакалки	
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки с 9-11 шагов - правила личной гигиены. - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых		Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.		Скакалки, наглядные пособия	



16	Правила самоконтроля	Комбинированный (1 час)	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности		
17	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	Комбинированный (1 час)	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ физ. деятельности	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Секундомер	
<b>«Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)</b>									
19	<i>ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемеще-</i>	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника - стойки игрока	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	

	ний игрока		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>						
20	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите;</li> <li>- остановку двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	мячи	
21	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой снизу, сбоку</li> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</li> <li>- развитие координационных способностей</li> </ul>		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.		мячи	
22	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах,</li> </ul>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	Излагать правила и условия проведения с/игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время	мячи	

			тройках) - развитие координационных способностей	с/игр.			с/ игр.		
23	Совершенствование техники ведения мяча С.56	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику обыгрывания: вышагивание, скрестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Мячи	
24	Совершенствование техники ведения мяча С. 57	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	мячи	
25	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.59	Соревновательный (1 час)	Знать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Проявлять быстроту и ловкость во время с/ игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/ игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	мячи	
26	Совершенствование	Комбинированный	Знать: - технику бросков одной	Проявлять координацию,	Развивать выдержку,		Умение корректиро	мячи	

	техники бросков мяча  С.59	(1 час)	рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - броски после 2 шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния - развитие координационных способностей	внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.	прыгучесть во время игры.		вать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.		
27	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.60	Комбинированный (1 час)	Знать: - перехват мяча - накрывания - вырывания и выбивания - правила игры; - развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.		Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности	мячи	
28	Совершенствование техники владения мячом С.61	Комбинированный (1 час)	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - тройками, пятерками - развитие координационных способностей			Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.		мячи	
29	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенствовать технику владения	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	мячи	
30	Освоение тактики	Комбинированный	Знать: - командное нападение(к	Проявлять внимание,		Взаимодействовать в группах,	Различать допусти-	мячи	

	игры С.61	(2час)	корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча) - взаимодействие с заслоном - подстраховка - развитие координационных способностей	сообразительность и быстроту передвижений.		подчиняться капитану.	мые и недопустимые формы поведения на уроке.		
32	Овладение игрой	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время ...	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	
33	Овладение игрой	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	мячи	
<b>«Гимнастика с основами акробатики» (15 часов)</b>									
34	<i>ТБ при занятиях</i> Освоение строевых упражнений	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - перестроение из колонны по одному в колонны по	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках	конусы	



	С.91-92		два, по четыре по восемь в движении - развитие координационных способностей	осанки, координации.			гимнастики		
35	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнаст. палки	
36	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счёт. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении и упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастические палки	
37	Совершенствовать ОРУ с предметами	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - Ю: с набивным и большим мячом (до 5 кг), с гателями (до 8 кг)	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			

			- Д: с обручами, большим мячом, палками, скакалками						
38	Совершенствование висов и упоров. С.93	Комбинированный (1 час)	Знать: Ю: - подъём в упор силой подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь Д: - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь - развитие силы	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
39 40 41	Освоение акробатических упражнений	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: из упора присев силой стойка на голове и руках; - длинный кувырок через препятствие - стойка на руках с помощью - Д: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках - развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
42 43 44	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. С.101	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: кувырок вперед в упор присев-стойка на голове-опускание в упор присев-кувырок назад-перекат назад в стойку на лопатках-перекат в упор присев... с.101	Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробати-	Гимнастические маты	

			Д: комбинация из ранее изученных элементов - развитие гибкости, силы				ческих упражнений.		
45	Совершенствование координационных способностей С.102	Комбинированный (1 час)	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колене; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упраж. прикладной направленности.	Гимнаст. скамейка	
46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Комбинированный (1 час)	Знать: - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выполнении г/упражнений прикладной направленности	Гимнастические маты, гимнаст скамейки, гимнаст стенки	
47	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.	Совершенствовать способы передвижения по г/ скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, г/скамейки, кубики, мешочки гимнаст. бревно	
48	Совершенствование скоростно-	Комбинированный (1 час)	Знать: - броски набивного мяча в положении стоя от груди на	Проявлять выносливость, силу,	Описывать универсальные действия при	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку	Взаимодействовать и проявлять	Г/маты, скамейки, канат	

	силовых качеств		дальность; тоже через голову назад;	координацию.	лазаны по канату.	при работе в парах.	взаимовыручку при работе в парах.		
<b>«Лыжная подготовка» (24 часа)</b>									
49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Вводный (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
50 51 52	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов С.117	Комбинированный (3 час)	Знать: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - переход с одновременных ходов на попеременные (прямой, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой)	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Лыжи, лыжные палки	
53	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин				Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки		
54	Переход с	Комбинированный	Знать:	Совершенство-	Уметь	Оказывать		Лыжи,	

55 56	хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. С. 124 <i>Экипировка лыжника</i>	ванный (3 час)	- переход без шага; - переход через шаг; переход через два шага С.130	вание передвижения на лыжах скользящим шагом.	координировать свои движения стоя на лыжах.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		лыжные палки	
57	Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - применение лыжных мазей - менять направление движения на лыжах. - кросс 1,5-2 км в полную силу	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.					
58 59 60	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	Комбинированный (3 час)	Знать: - перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону - перепрыгивание в сторону - перелезание верхом, сидя и боком	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
61	Развитие скоростных качеств	Игровой (1 часа)	Знать: - правила игры «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
62 63 64	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (3 час)	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на	Осваивать универсальные умения в проведении	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетн	

			изученные способы перемещения на лыжах.		лыжах.	подвижных игр на улице.		ые палочки, флажки	
65	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	Соревновательный (1 час)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		
65 66 67	Подъемы и спуски под уклон.	Игровой (3 час)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем средней протяженности - длинные подъемы; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
68	Развитие выносливости КУ	Игровой (1 час)	Знать: - 5-6 (5-8) км медленно - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками.	Т.Б.		
69 70 71	Элементы тактики лыжных ходов	Комбинированный (3 часа)	Знать: - распределение сил на дистанции - порядок выхода со старта - финиширование	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		
72	Развитие выносливости	Комбинированный (2 часа)	Знать: - пробежки на лыжах на 100-150м 4-6 раз с отдыхом 3-5мин	Проявлять положительные качества личности, упорство для	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		

			-	освоения знаний.					
<b>«Спортивные игры - волейбол» (18 часов)</b>									
73	<i>ТБ во время при занятиях спортивны- ми играми. Термиоло- гия игры в волейбол. Стойки и перемеще- ния игрока</i>	Комбиниро- ванный (1 час)	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координацион- ные способности.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетболь- ными мячами.	мячи	
74	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	Комбиниро- ванный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координацион- ные способности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректиро- вать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	мячи	
75 76 77	Совершенство- вание техники приема и передач мяча С.72-74	Комбиниро- ванный (3час)	Знать: - прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину - прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодейство- вать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректиро- вать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и назад</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>						
78	Верхняя прямая подача С.74-76	Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с вращением, без вращения</li> <li>- развивать координационные способности.</li> </ul>	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
79	Нападающий удар С.76	Комбинированный (2час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой, с переводом</li> <li>- упр в парах, тройках</li> </ul>	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	мячи	
80 81	Игра по упрощенным правилам волейбола	Комбинированный (2 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</li> <li>- комплексное развитие психо-моторных способностей</li> </ul>	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
82 83	Освоение техники нижней прямой подачи	Комбинированный (2 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча, отраженного сеткой</li> <li>- нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки</li> <li>- развивать координационные способности, силу.</li> </ul>	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	



			- упр в парах - направление отскока мяча от сетки						
84	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Комбинированный (1 час)	Знать: - при встречных передачах - из зоны 4, 2 с передачей игрока из зоны 3 - из зоны 2-4 с передачей из зон 2-4 - развивать координационные способности, силу.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	
85 86	Совершенствование техники защитных действий С.78-79	Игровой (2 час)	Знать: - индивидуальное и групповое блокирование, - развивать координационные способности.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
87 88	Совершенствование тактики игры С.80	Игровой (2 час)	Знать: - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении - развивать координационные способности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с в/ мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
89 90	Совершенствование тактики игры С.81	Соревновательный (2 час)	Знать: - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите - развивать координационные способности.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	
<b>«Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>									
91 92	Спринтерский бег ТБ на занятиях по	Комбинированный (2 час)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых	Умение сотрудничать при выполнении совместных	Соблюдать правила техники безопасности	Флажки, конусы	

	л/а КУ		- технику ускорения на короткие дистанции;		упражнений.	беговых упражнений.	при выполнении упражнений на улице.		
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки, конусы секундомер	
94	Челночный бег 3×10 м. КУ	Групповой (1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубик и, секундомер, конусы	
95 96	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Комбинированный (2 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		
97 98	Прыжки в длину с разбега Развитие	Комбинированный (2 час)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении;	Проявлять внимание и ловкость при выполнении	Выявлять характерные ошибки в технике	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении	Соблюдать правила ТБ при выполнении	Гимнастическая скамейка, гимнаст	

	скоростно-силовых способностей		- техника приземления.	прыжковых упражнений.	выполнения прыжковых упражнений.	прыжковых упражнений партнеру.	прыжковых упражнений.	бревно	
99 100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	Групповой (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	
101 102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	Игровой (2 час)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	