

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Залалова И.П.  
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Киселева Н.И.  
Приказ № 204 от 31 августа 2023г.

## **Рабочая программа по физической культуре**

**Класс 11**

**Уровень образования - базовый**

**Срок реализации программы- 2023-2024 учебный год**

**Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год; 3 часа  
неделю**

**Составлена на основе** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

**Учебник: Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват.организаций/ В.И.Лях. -2-е. –изд.-М.: Просвещение, 2014.- 256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-032034-4.**

Разработана учителем 1 квалификационной категории Камардиной О.А.

РАССМОТРЕНА  
На заседании ШМО учителей  
предметников  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

## І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы **личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация .

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

*Самоопределение* включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности: – чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества; – осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.
2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметнопреобразующей деятельности человека: – ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.
3. Развитие Я-концепции и самооценки личности: – формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

*Смыслообразование* включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: – развития познавательных интересов, учебных мотивов; – формирования мотивов достижения и социального признания; – мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

*Нравственно-этическая ориентация* включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;
- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки; – развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

С-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**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.

## II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов
1	Основы о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	39
3	Спортивных игр	21
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	21
ВСЕГО		105

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

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



## Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.0 0	16.0 0	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.0 0	11.0 0	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.0 0	16.0 0	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.0 0	29.0 0	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_Залалова И.П.

30 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_Киселева Н.И.

Приказ № 204 от 31 августа 2023 г.

## **Календарно- тематическое планирование** **по физической культуре**

**Класс : 11**

**Учитель : Камардина О.А.**

**Учебный год: 2023-2024**

**Количество часов:** всего 99 часов в год; 3 часа неделю

Планирование составлено на основе:

**Составлена на основе** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10 – 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

**Учебник: Физическая культура 10-11** классы: учеб. Для общеобразоват.организаций/ В.И.Лях. -2-е. –изд.-М.: Просвещение, 2014.- 256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-032034-4.

## Календарно- тематическое планирование в 10 классе

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Содержание урока	Планируемые результаты Знать Уметь	Формы контроля и видов деятельности обучающихся	Оборудова ние	Д/з	Дата проведения	
								По плану	Фактич .
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b>  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны		
2	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	текущий	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
3	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
4	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м.  Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер, эстафетные палочки	Бег, прыжки, наклоны		
5	Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	1	<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
6	Развитие выносливости в беге <b>1000м.</b>	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие выносливости в беге 1000м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Наклоны на гибкость		
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест</b>	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки в длину с места		

	<b>развитие гибкости.</b>									
<b>8</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега</b>	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине			
<b>9</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега</b>	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки на скакалке			
<b>10</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	<b>1</b>	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега</b>	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища	Рулетка, грабли, лопата.		
<b>11</b>	Метание гранаты на дальность из разных положений.	<b>5</b>	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность</b>	текущий		Метание, бег.	Рулетка, грабли, лопата		
<b>12</b>	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность</b>	текущий	Гранаты	Метание, бег.	Мячи, рулетка		
<b>13</b>	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность</b>	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка		
<b>14</b>	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	<b>Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность</b>	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка		

15	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Учётный	Гранаты	Наклоны на гибкость	Мячи, рулетка	
<b>Спортивные игры ( 12 часов)</b>									
16	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
17	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
18	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки		
19	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
20	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		

21	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
22	Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления. Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке		
23	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
24	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		
25	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.		Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		



26	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
27	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		

### Гимнастика (21 час)

28	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. Развитие гибкости и координации .		<b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации .	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.	текущий	Перекладина	Выполнять упражнения для укрепления зрения и профилактики простуд. заболеваний		
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения	текущий		Поднимание туловища		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	текущий	Перекладина	Поднимание туловища Прыжки через скакалку		
31	Метание набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Перекладина, набивные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		

32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<b>Уметь выполнять акробатические элементы.</b>	текущий	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
33	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Подтягивание на перекладине.		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<b>Уметь выполнять акробатические элементы.</b>	учётный	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
34	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину.		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	<b>Уметь выполнять акробатические элементы.</b>	учётный	Маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
35	Комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	<b>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</b>		Гимнастические палки	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
36	Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперёд и отмах назад. Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	<b>Уметь демонстрировать комплекс упражнений в висах и упорах.</b>	учётный	Брусья, перекладина, маты	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		
37	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),		ОРУ на осанку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и	<b>Уметь демонстрировать метание набивного мяча</b>	текущий	Брусья, перекладина, маты, набивные мячи	Комбинация на 32 счёта из ранее освоенных акробатических элементов		

	от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.		стенке.	из – за головы.					
38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы . Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Брусья, перекладина, маты, набивные мячи			
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.		Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.	Качественный критерий оценки достижения обучающегося.	Кубики, скакалки	Сгибание и разгибание рук		
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.Опорный прыжок.		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	Козел, маты	Поднимание туловища		
41	Опорный прыжок: юноши–прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком.		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	Козел, маты	Приседание на одной ноге		
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.		Опорный прыжок. : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Козел, маты	Наклоны на гибкость		

43	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счёта.		Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Наклоны на гибкость Прыжки через скакалку		
44	Акробатическая связка - комбинация. Равновесие на одной, выпад вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.		Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Прыжки через скакалку		
45	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элемен	текущий	Маты	Поднимание туловища		
46	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	текущий	Бревно	Прыжки через скакалке		
47	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счёта. Ритмическая гимнастика.		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно	Составить комплекс ритмической гимнастики.		
48	Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.		Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно	Составить комплекс общеразвивающих упражнений на развитие двигательных способностей.		

### Лыжная подготовка( 21 час)

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
----	---	--	--	---	---------	-------------	------------------	--	--

	передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.		занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	способы передвижения на лыжах.					
50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
51	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
53	Одновременный одношажныйход. . Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
54	Подъем в гору скользящим шагом Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
55	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, <b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

57	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, <b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
58	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	текущий	Лыжи, палки			
59	Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3,5 км		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	Текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
60	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
61	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
62	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки			
63	Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
64	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

66	Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью.		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью.	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
68	Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах		
69	Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.		Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	Уметь передвигаться с соревновательной скоростью.	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах		

### Спортивные игры ( 12 часов)

70	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.</b> Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
71	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .		Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).		
72	Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой,	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз –		

			с отскоком от пола).				девочки		
73	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
74	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)		
75	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)		
76	Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления. Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке		
77	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)		
78	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		
79	Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении.		Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге (девочки – по 3		



	Эстафеты. Учебная игра.		Учебная игра.	тактические приёмы.			раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		
80	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)		
81	Добывание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		Добывание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.		

### Лёгкая атлетика (24)

82	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</b> демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку		
83	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		
84	Прыжки в высоту . 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		
85	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		

86	Урок соревнования в прыжках 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		
87	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	<b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> <b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	<b>Текущий</b>	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны		
88	Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование..	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	<b>Учётный</b>	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
89	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b> Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b>	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	<b>Учётный</b>	секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
90	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b>	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	<b>Учётный</b>	Секундомер, эстафетные палочки	Бег, прыжки, наклоны		
91	Развитие скоростных качеств. <b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	1	<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	<b>Учётный</b>	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны		
93	Развитие выносливости в беге <b>1000м.</b>	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие выносливости в беге 1000м.</b>	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Наклоны на гибкость		
94	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата,	Прыжки в длину с места		

	шагов разбега. <b>Тест развитие гибкости.</b>		скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>			грабли.			
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. <b>Тест подтягивание.</b>	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине		
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки на скакалке		
97	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный Юноши: «5» 460; «4» – 430; «3» – 410 Девушки: «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища	Рулетка, грабли, лопата.	
98	Метание гранаты на дальность из разных положений.	5	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		Метание, бег.	Рулетка, грабли, лопата	
99	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Метание, бег.	Мячи, рулетка	

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2013.
2. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013
3. 2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012
4. Конь гимнастический
5. Скамейка гимнастическая жёсткая
6. Маты гимнастические
7. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
8. Мяч малый (теннисный)
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Обруч гимнастический
12. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
13. Номера нагрудные
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Сетка для переноса и хранения мячей
18. Сетка волейбольная
19. Мячи волейбольные
20. Мячи футбольные
21. Компрессор для накачивания мячей
22. Аптечка медицинская
23. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
24. Лыжная трасса

