

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Русско-Янгутская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на ШМО учителей физической культуры и технологии Протокол № 1 от «__» августа 2021г. Руководитель ШМО _____ А.В.Габидулин	«Согласовано» Зам.директора по УВР _____ И.Н.Щадова «__» августа 2021г.	«Утверждено»: Приказ № 66/12 от «__» августа 2021г. Директор школы _____ (Л.Г.Холодкова)
---	--	--

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10,11 классов  
( уровень: общеобразовательный)**

Программу составила: Никитеева Т.Д.  
Габидулина О.В.  
учитель физической культуре  
1 квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 10-11 классов реализуется на основе требований к результатам освоения общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»

### Требования к обучающимся

Ученик должен знать \ уметь:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
- основные причины травматизма, одежда и обувь;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- первая помощь при травмах;
- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры; - значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба); - приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита; - признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

### Требования к уровню физической подготовки.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м.	14,3	17,5
	Бег 30 м.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине. количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

#### Содержание предмета:

##### 1.1. Социокультурные основы.

*10* класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11* класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

##### 1.2. Психолого-педагогические основы.

*10* класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11* класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

##### 1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10—11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10—11 классы. 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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	72	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	16	16
2	Вариативная часть	30	30
2.1	Баскетбол	12	12
2.2	Кроссовая подготовка	18	15
	Итого	102	99

### Тематическое планирование 10 класс

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика (21 ч.)</b>					
Спринтерский бег,	1	Низкий старт (до – 40м). Стартовый разгон . Бег по дистанции (70-80м) .Водный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать с мак. скоростью с низкого старта (100 м).	02.09.2021	
	2	Низкий старт (30 – 40м). Равномерный бег 800м. ОРУ Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100м)	07.09.2021	
	3	Низкий старт (20 –40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м)	07.09.2021	
	4	Бег 30 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М. «5»-4,4с «4»-4,9с «3»-5,2с Д. «5»-4,8с «4»-5,3с «3»-6,1с	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (30м)	09.09.2021	
	5	Равномерный бег 1000м. ОРУ на развитии силы.	<b>Уметь:</b> пробегать 1000м	13.09.2021	
	6	Бег 60 м/с, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. М. «5»-9,0с «4»-9,1с «3»-9,7с Д. «5»-9,8с «4»-9,9с «3»-10,2с	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м)	13.09.2021	
Бег на средние дистанции	7	Бег на 1000 м. без учета времени. ОРУ на развитии силы.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	16.09.2021	
	8	Бег на 100м. Эстафетный бег Развитие скоростных способностей М. «5»-13,5«4»-14,0с«3»-14,3сД «5»-17,0с «4»-17,5 «3»-18,0с	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100м)	21.09.2021	
Метание мяча	9	Метание мяча на дальность с 5 –6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	21.09.2021	
Прыжок в длину с разбега	10	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после разбега	23.09.2021	
	11	Координационные способности, челночный бег.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью	28.09.2021	
	12	Прыжок в длину с11 –13беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после разбега	28.09.2021	
	13	Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты	<b>Уметь::</b> бегать с максимальной	30.09.2021	

			скоростью		
Метание малого мяча	14	Метание мяча с 5 – 6 беговых шагов. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	05.10.2021	
	15	Метание мяча с 5 – 6 беговых шагов. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	05.10.2021	
Метание гранаты на дальность	16	Метание гранаты (150 г) с 5 – 6 шагов на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность	07.10.2021	
	17	Метание гранаты на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность	12.10.2021	
	18	Метание гранаты на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность	12.10.2021	
	19	Метание гранаты на дальность. ОР У. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность	14.10.2021	
Бег на средние дистанции	20	Бег на 2000, 3000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью	19.10.2021	
	21	Бег на 2000, 3000 м. результат Спортивная игра «Лапта». ОРУ.		19.10.2021	
<b>Гимнастика (16 ч)</b>					
Строевые упражнения	1	Повороты в движении ОРУ на месте. Развитие силы Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы.	21.10.2021	
	2	Повороты в движении ОРУ на месте. Развитие силы. Подтягивание на перекладине.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы.	02.11.2021	
Акробатика	3	Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	02.11.2021	
	4			04.11.2021	
	5	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове. ОРУ. Подтягивания в висе.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	09.11.2021	
	6			09.11.2021	
		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м).	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	11.11.2021	

	7	Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжок		
Стойки на руках, стойка на голове.	8	Стойка на руках. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема. ОРУ. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	16.11.2021	
	9	Стойка на руках. «Мост» из положения стоя. Понятие о физической культуре личности.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинации из разученных элементов	16.11.2021	
	10	Мост из положения стоя. Стойка на голове. Физическая культура и спорт. ОРУ.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	18.11.2021	
Опорный прыжок	11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	23.11.2021	
	12	Комбинация из разученных элементов. ОРУ.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	23.11.2021	
	13			25.11.2021	
	14	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Стойка на голове и руках. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, стойки.	30.11.2021	
	15	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	30.11.2021	
	16	Выполнение опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	02.12.2021	
<b>Спортивные игры (26 ч)</b>					
<b>Баскетбол (12)</b>	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	07.12.2021	
	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	07.12.2021	
	3			09.12.2021	
	4			14.12.2021	



	5			14.12.2021	
	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.		16.12.2021	
	7			21.12.2021	
	8			21.12.2021	
	9	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		23.12.2021	
	10	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Развитие скоростных качеств.		11.01.2022	
	11	. Учебная игра. Развитие координационных способностей		11.01.2022	
	12			13.01.2022	
<b>Волейбол (14)</b>	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		18.01.2022	
	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		18.01.2022	
	3			20.01.2022	
	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		25.01.2022	
	5			25.01.2022	
	6			27.01.2022	
	7			01.02.2022	
	8			01.02.2022	
	9	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием		03.02.2022	

		мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
	10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	08.02.2022	
	11			08.02.2022	
	12			10.02.2022	
	13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	15.02.2022	
	14	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.		15.02.2022	

### Лыжная подготовка (16)

<b>Лыжи</b>	1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать ТБ, значение занятий л/с для здоровья	17.02.2022	
Способы передвижения	2	Ступающий шаг. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Одновременный бесшажный ход	<b>Уметь:</b> применять на дистанции изученные ходы	22.02.2022	
Ходьба на лыжах, торможение	3	Одновременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный ход.	<b>Уметь:</b> применять на дистанции изученные ходы	22.02.2022	
Ходьба на лыжах.	4	Коньковый ход. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	24.02.2022	
Спуски. Прохождение дистанции.	5	Коньковый ход. Спуски в высокой, низкой стойке. Прохождение дистанции 4км.	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	01.03.2022	
Прохождение дистанции.	6	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	01.03.2022	
Подъемы и спуски	7	Скользкий шаг. Подъем в гору ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуски. Торможением «плугом» и	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	03.03.2022	

		«полуплугом».			
Прохождение дистанции	8	Прохождение дистанция 3 км(д), 5км (м) на результат.	<b>Уметь</b> пройти дистанции с макс. скоростью.	10.03.2022	
	9	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.	<b>Уметь</b> применять изученные ходы	15.03.2022	
	10	Одновременный двушажный ход.	<b>Уметь</b> применять изученные ходы	15.03.2022	
	11	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	17.03.2022	
	12	Попеременный двушажный ход. Подвижная игра «Снайперы».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	29.03.2022	
	13	Прохождение дистанции 4 км.	<b>Уметь</b> пройти дистанции с макс. скоростью.	29.03.2022	
	14	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). Коньковый ход.	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	31.03.2022	
	15	Попеременный двушажный ход. Коньковый ход. Эстафета «Кто быстрее?»	<b>Уметь</b> применять на дистанции изученные ходы	05.04.2022	
Ходьба на лыжах.	16	Прохождение дистанции 3; 5 км.	<b>Уметь</b> пройти дистанции с макс. скоростью.	05.04.2022	

### Волейбол (5ч)

<b>Волейбол</b>	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	07.04.2022	
	2			12.04.2022	
	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	12.04.2022	
	4			14.04.2022	
	5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	19.04.2022	

### Легкая атлетика (18ч)

Бег на средние дистанции	1	Бег на 2000, 3000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	<b>Уметь:</b> пробегать 2000, 3000м	19.04.2022	
	2	Бег на 2000, 3000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	<b>Уметь:</b> пробегать 2000, 3000м	21.04.2022	
	3	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15мин)	26.04.2022	
	4	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие физических качеств.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15мин)	26.04.2022	
	5	Бег на 2000 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	<b>Уметь:</b> пробегать 2000м	28.04.2022	
	6	Бег на 1500 м. без учета времени. Спортивная игра «Лапта» «Футбол». ОРУ.	<b>Уметь:</b> пробегать 2000м	03.05.2022	
	7	Бег без учета времени. Спортивная игра футбол, «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (15мин)	03.05.2022	
Спринтерский бег, прыжки в длину. (5ч)	8	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м) с низкого старта	05.05.2022	
	9	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование.. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м) с низкого старта	10.05.2022	
	10	Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	10.05.2022	
	11			12.05.2022	
	12			17.05.2022	
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча,	13	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Развитие общей выносливости. Метание мяча на дальность.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после разбега	17.05.2022	
	14	Прыжок в длину с 11 –13беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с места. ОРУ. Развитие скоростно-	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на	19.05.2022	

	15	силовых качеств. Игра футбол.	дальность с места.	24.05.2022	
Метание мяча и гранаты	16	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол.	<b>Уметь:</b> метать мяч, гранату на дальность.	24.05.2022	
	17	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра футбол. М: «5»- 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м Д: «5»- 22 м «4» - 18 м «3» - 16 м.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	25.05.2022	
	18	Прыжок в длину с 11 –13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. М: «5»- 360см «4» -340см «3» - 320см Д: «5»- 340см «4» -320см «3» - 300см	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега.	26.05.2022	

#### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков	Вид контроля	Содержание учебного материала	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата проведения	
							По плану	фактически
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>								
1	Т/Б на уроках физкультуры, на занятиях по л/а низкий старт, спринтерский бег.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, низкий старт, развитие скоростных качеств	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по легкой атлетике и	Учебник стр. 104-105	02.09	

2	Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м на результат	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, низкий старт, развитие скоростных качеств. Бег 30 м на результат	соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять низкий старт, передавать эстафетную палочку, уметь пробегать	Учебник стр. 105-107	07.09	
3	Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения,, низкий старт, развитие скоростных качеств, эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат.	с максимальной скоростью 100м, метать и ловить теннисный мяч, метать гранату на дальность, прыгать в длину с разбега	Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	07.09	
4	Низкий старт, спринтерский бег. Бег 100 м на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег 100 м на результат.	способом «согнув ноги», прыгать в высоту способом «перешагивание»,	Учебник параграф 1	09.09	
5	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр) Кросс на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, правила соревнований в метаниях, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр). Кросс на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	пробегать дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши) на результат, включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий	Учебник стр. 111-115	14.09	
6	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	1	Оценка выполнения техники метания мяча	Разминочный бег, ОРУ, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	физической культурой, применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития физических качеств,	Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	16.09	
7	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность на результат (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	1		Разминочный бег, ОРУ, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность на результат (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений,		16.09	
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, правила соревнований в прыжках в длину, прыжок в длину с 7-9 шагов, прыжок в длину с полного разбега	соблюдать правила техники безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений,	Учебник стр. 108-109	21.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места на результат.	1	Оценка выполнения техники прыжка в длину	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в длину с места на результат.	описывать технику выполнения низкого старта, эстафетного бега, метания	Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в длину с разбега на результат	малого мяча на дальность, прыжка в длину с разбега		23.09	

11	Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.	способом «согнув ноги», прыжка в высоту способом «перешагивание»	Учебник стр. 107-108	28.09		
12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, правила соревнований в прыжках в высоту, прыжок в высоту способом «перешагивание»		Учебник стр. 109-111	28.09		
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	30.09		
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат			05.10		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 20 часов</b>									
15	Т/Б на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по спортивным играм и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости, ловлю и передачу мяча в движении и при встречном движении, бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность), бросок мяча в движении после ловли, бросок мяча в прыжке после остановки, бросок мяча с места с 5 точек (на точность), использовать игровые действия	Учебник стр. 54	05.10		
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	07.10		
17	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении. Двусторонняя игра в баскетбол			12.10		
18	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 16	12.10		

19	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча при встречном движении. Двусторонняя игра в баскетбол	баскетбола для развития физических качеств, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, соблюдать правила техники безопасности, описывать технику игровых приемов, осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	14.10	
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность)	1	Оценка выполнения ведения мяча	Разминочный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 2	19.10	
21	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	19.10	
22	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 3	21.10	
23	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	02.11	
24	Бросок мяча в движении после 2-х шагов (на точность). Бросок мяча в движении после ловли	1	Оценка выполнения броска мяча в движении после 2-х шагов	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении после 2-х шагов. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 4	02.11	
25	Бросок мяча в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	04.11	
26	Бросок мяча в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 5	09.11	



27	Бросок мяча в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки	1	Оценка выполнения передачи мяча с броском после ловли	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча с броском в движении после ловли. Бросок мяча в прыжке после остановки. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	11.11	
28	Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек (на точность)	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек . Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 6	11.11	
29	Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек (на точность)	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра в баскетбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	16.11	
30	Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек (на точность)	1	Оценка выполнения броска мяча в прыжке после остановки	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча в прыжке после остановки. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра в баскетбол		Учебник параграф 7	18.11	
31	Бросок мяча с места с 5 точек (на точность). Двусторонняя игра с применением «зонной защиты» и «позиционного нападения»	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра с применением «зонной защиты» и «позиционного нападения»		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	23.11	
32	Бросок мяча с места с 5 точек (на точность). Двусторонняя игра с применением «зонной защиты» и «позиционного нападения»	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра с применением «зонной защиты» и «позиционного нападения»		Учебник параграф 8	23.11	
33	Бросок мяча с места с 5 точек (на точность). Двусторонняя игра с применением «личной защиты» и «позиционного нападения»	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра с применением «личной защиты» и «позиционного нападения»		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	25.11	
34	Двусторонняя игра с применением «личной защиты» и «позиционного нападения»	1	Оценка выполнения броска мяча с 5 точек (на точность)	Разминочный бег. ОРУ в движении. Бросок мяча с места с 5 точек. Двусторонняя игра с применением «личной защиты» и «позиционного нападения»			30.11	

**Спортивные игры (волейбол) 14 часов**

35	Передача мяча сверху и снизу двумя руками (над собой и партнеру) в парах. Прием мяча снизу двумя руками	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками (над собой и партнеру) в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по спортивным играм и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками (над собой и партнеру) в парах, передачи мяча через сетку, передачи мяча в тройках с перемещениями, нижнюю и верхнюю прямую подачу, прием мяча после подачи, нападающий удар из всех зон, блокирование, играть в двустороннюю игру, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств, использовать игру волейбол в организации активного отдыха, выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, соблюдать правила техники безопасности, описывать технику игровых приемов, осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно,	Учебник параграф 18	30.11	
36	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	02.12	
37	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 9	07.12	
38	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	07.12	
39	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи	1	Оценка выполнения передач мяча через сетку	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 10	09.12	
40	Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи	1	Оценка выполнения передач мяча через сетку	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча через сетку. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	14.12	
41	Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи	1	Оценка выполнения передач мяча в тройках с перемещениями	Разминочный бег. ОРУ в движении. Передачи мяча в тройках с перемещениями. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 11	14.12	

42	Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол	организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	16.12	
43	Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи	1	Оценка выполнения нижней передачи на точность	Разминочный бег. ОРУ в движении. Верхняя и нижняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из зон 2 и 4 через зону 3. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 12	21.12	
44	Верхняя прямая подачи на точность. Нападающий удар из всех зон через зону 3. Прием подачи	1	Оценка выполнения верхней передачи на точность	Разминочный бег. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача на точность. Нападающий удар из всех зон через зону 3. Прием подачи. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	21.12	
45	Нападающий удар из всех зон через зону 3. Прием подачи. Блокирование.	1	Оценка выполнения приема подачи	Разминочный бег. ОРУ в движении. Нападающий удар из всех зон через зону 3. Прием подачи. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 13	23.12	
46	Нападающий удар из всех зон через зону 3. Блокирование.	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Нападающий удар из всех зон через зону 3. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	11.01	
47	Нападающий удар из всех зон через зону 3. Блокирование.	1	Оценка выполнения нападающего удара	Разминочный бег. ОРУ в движении. Нападающий удар из всех зон через зону 3. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол		Учебник параграф 14	11.01	
48	Двусторонняя игра в волейбол	1	Текущий	Разминочный бег. ОРУ в движении. Двусторонняя игра в волейбол		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	13.01	
<b>Лыжная подготовка 22 часа</b>								
49	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять попеременный двухшажный и	Учебник стр. 116-117	18.01	
50	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	18.01	

51	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	1	Текущий	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	одновременный одношажный ходы, переход с попеременных ходов на одновременные, одновременный двухшажный и одношажный коньковые ходы, уметь пробегать на лыжах до 5 км (девушки) и 8 км (юноши), научиться выполнять спуски в различных стойках, разные виды подъемов, торможений и поворотов в движении, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвигание на лыжах в организации активного отдыха, давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. применять	20.01		
52	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход	1	Оценка выполнения попеременного двухшажного хода	Прохождение дистанции 2 км. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход		Учебник стр. 117-123	25.01	
53	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Оценка выполнения одновременного одношажного хода	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	25.01	
54	Бег на лыжах на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	1		Бег на лыжах на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат		Учебник параграф 15	27.01	
55	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	01.02	
56	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные		Учебник параграф 17	01.02	
57	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	1	Текущий	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	03.02	
58	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные		Учебник параграф 23	08.02	
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Оценка выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные	Прохождение дистанции 2 км. Переход с попеременных ходов на одновременные		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	08.02	
60	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	1	Текущий	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)		Учебник параграф 24	10.02	

61	Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход	передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, соблюдать правила техники безопасности, описывать технику передвижения на лыжах, осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	15.02	
62	Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход.	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход		Учебник параграф 25	15.02	
63	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)	1	Текущий	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши)		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	17.02	
64	Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход	1	Оценка выполнения одновременного двухшажного конькового хода	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный и одношажный коньковый ход		Учебник параграф 26	22.02	
65	Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски, подъемы и торможения	1	Оценка выполнения одновременного одношажного конькового хода	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски, подъемы и торможения		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	22.02	
66	Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении		Учебник параграф 27	24.02	
67	Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении	1	Текущий	Прохождение дистанции 2 км. Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	01.03	

68	Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении	1	Оценка выполнения спусков и подъемов	Прохождение дистанции 2 км. Спуски в различных стойках, преодоление подъемов и препятствий, разные виды торможений и поворотов в движении		Учебник параграф 28	01.03	
69	Бег на лыжах на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат	1		Бег на лыжах на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	03.03	
70	Разные виды торможений и поворотов в движении	1	Оценка выполнения торможений и поворотов в движении	Прохождение дистанции 2 км. Разные виды торможений и поворотов в движении			10.03	

**Гимнастика 18 часов**

71	Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Строевой шаг и перестроения на месте и в движении.	1	Текущий	Строевой шаг и перестроения в колонне и в шеренге на месте, перестроения в движении в колонну по 2-4 разминочный бег, ОРУ, развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)	<p><b>Знать и уметь:</b>          Научится вести себя на уроке по гимнастике и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять строевые упражнения на месте и в движении, опорный прыжок боком и углом через коня в ширину (девушки) и ноги врозь через коня в длину (юноши), включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения акробатических</p>	Учебник стр. 91-93	15.03	
72	Строевые упражнения. Строевой шаг и перестроения в движении.	1	Текущий	Строевой шаг в движении, повороты в движении, перестроения в движении в колонну по 2-4, разминочный бег, ОРУ, развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	15.03	
73	Строевые упражнения. Строевой шаг и перестроения в движении.	1	Оценка выполнения строевых упражнений	Строевой шаг в движении, повороты в движении, перестроения в движении в колонну по 2-4, разминочный бег, ОРУ, развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)			17.03	
74	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши) и прыжок боком и углом через коня в ширину (девушки)	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) и прыжок боком и углом через коня в ширину (Д), развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)		Учебник стр. 98-99	22.03	
75	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши) и прыжок боком и углом через коня в ширину (девушки)	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) и прыжок боком и углом через коня в ширину (Д), развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	22.03	

76	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши) и прыжок боком и углом через коня в ширину (девушки)	1	Оценка выполнения опорных прыжков	Разминочный бег, ОРУ, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) и прыжок боком и углом через коня в ширину (Д), развитие скоростных и координационных качеств (прыжки через скакалку)	упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, применяя при этом правила страховки и само страховки, описывать технику выполнения опорного прыжка		24.03	
77	Висы и упоры. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты) Прыжки через скакалку на результат.			Разминочный бег, ОРУ, выполнение висов и упоров. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты) Прыжки через скакалку на результат.	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по гимнастике и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя, переворот в упор присев (девушки) стойку на голове и руках (юноши), стойку на руках (юноши), кувырок вперед прыжком, переворот боком, держать равновесие, выполнять акробатическую комбинацию, включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения	Учебник стр. 93-98	29.03	
78	Висы и упоры. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты)		Текущий	Разминочный бег, ОРУ, выполнение висов и упоров. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты) развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание)	формы к уроку, научиться выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя, переворот в упор присев (девушки) стойку на голове и руках (юноши), стойку на руках (юноши), кувырок вперед прыжком, переворот боком, держать равновесие, выполнять акробатическую комбинацию, включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения	Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	29.03	
79	Висы и упоры. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты)		Текущий	Разминочный бег, ОРУ, выполнение висов и упоров. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты) развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание)	формы к уроку, научиться выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя, переворот в упор присев (девушки) стойку на голове и руках (юноши), стойку на руках (юноши), кувырок вперед прыжком, переворот боком, держать равновесие, выполнять акробатическую комбинацию, включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения		31.03	
80	Висы и упоры. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты)		Оценка выполнения висов и упоров.	Разминочный бег, ОРУ, выполнение висов и упоров. Юноши (параллельные брусья), девушки (брусья разной высоты) развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание)	формы к уроку, научиться выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя, переворот в упор присев (девушки) стойку на голове и руках (юноши), стойку на руках (юноши), кувырок вперед прыжком, переворот боком, держать равновесие, выполнять акробатическую комбинацию, включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения		05.04	
81	Акробатика. Кувырки вперед, кувырки назад, кувырок вперед прыжком. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя переворот в упор присев (дев.), стойка на голове (юн.)	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, кувырки вперед, кувырки назад, кувырок вперед прыжком. Выполнение стойки на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя (с помощью), переворот в упор присев (девушки), стойка на голове (юноши), развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, подтягивание)	формы к уроку, научиться выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя, переворот в упор присев (девушки) стойку на голове и руках (юноши), стойку на руках (юноши), кувырок вперед прыжком, переворот боком, держать равновесие, выполнять акробатическую комбинацию, включать элементы гимнастики в различные формы занятий физической культурой, применять элементы гимнастики для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов гимнастики, соблюдать правила техники безопасности, осваивать технику выполнения	Учебник стр. 99-103	05.04	

82	Акробатика. Кувырки вперед, кувырки назад, кувырок вперед прыжком Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя переворот в упор присев (дев.), стойка на голове (юн.)	1	Оценка выполнения стойки на лопатках, моста и стойки на голове	Разминочный бег, ОРУ, кувырки вперед, кувырки назад, кувырок вперед прыжком. Выполнение стойки на лопатках перекатом назад, «мост» из положения стоя (с помощью), переворот в упор присев (девушки), стойка на голове (юноши), развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание)	акробатических упражнений самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, применяя при этом правила страховки и само страховки, описывать технику выполнения акробатических упражнений	Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	07.04	
83	Акробатика. Переворот боком, равновесие, кувырок вперед в «полушпагат» (девушки), стойка на руках (юноши)	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, выполнение переворота боком, равновесия, кувырка вперед в «полушпагат» (девушки) стойки на руках (юноши), развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание)		Учебник параграф 29	12.04	
84	Акробатика. Переворот боком, равновесие, кувырок вперед в «полушпагат» стойка на руках (юноши).	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, выполнение переворота боком, равновесия, кувырка вперед в «полушпагат» (девушки) стойки на руках (юноши), развитие силовых качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание)		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	12.04	
85	Акробатика. Выполнение комбинации из изученных элементов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и низкой (девушки) на результат.	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, выполнение комбинации из изученных элементов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и низкой (девушки) на результат.		Учебник параграф 30	14.04	
86	Акробатика. Выполнение комбинации из изученных элементов Поднимание туловища из положения лежа на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, выполнение комбинации из изученных элементов, поднятие туловища из положения лежа на результат		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	19.04	



87	Акробатика. Выполнение комбинации из изученных элементов Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	1		Разминочный бег, ОРУ, выполнение комбинации из изученных элементов, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на результат		Учебник параграф 31	19.04		
88	Акробатика. Выполнение комбинации из изученных элементов	1	Оценка выполнения комбинации	Разминочный бег, ОРУ, выполнение комбинации из изученных элементов		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	21.04		
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>									
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»	<b>Знать и уметь:</b> Научится вести себя на уроке по легкой атлетике и соблюдать подготовку формы к уроку, научиться выполнять низкий старт, передавать эстафетную палочку, уметь пробегать с максимальной скоростью 100м, метать и ловить теннисный мяч, метать гранату на дальность, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», прыгать в высоту способом «перешагивание», пробегать дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши) на результат, включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития	Учебник параграф 32	26.04		
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	26.04		
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат		Учебник параграф 33	28.04		
92	Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, низкий старт.		Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	03.05		
93	Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, низкий старт. Бег 30 м на результат.		Приложение: летние олимпиады стр. 215-222	03.05		
94	Низкий старт, спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат.	1	Оценка выполнения техники низкого старта	Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, низкий старт, развитие скоростных качеств, эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат.	Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	05.05			
95	Низкий старт, спринтерский бег. Бег 100 м на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег 100 м на результат.	Приложение: летние олимпиады стр. 222-228	10.05			

96	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр) Кросс 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр). Кросс 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдать правила техники безопасности,	Комплекс упражнений №2 (приседания, упражнения на гибкость)	10.05	
97	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	1	Текущий	Разминочный бег, ОРУ, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, описывать технику выполнения низкого старта, эстафетного бега, метания малого мяча на дальность, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту способом «перешагивание»	Приложение: белые олимпиады стр. 228-236	12.05	
98	Ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность на результат (юноши-700 гр, девушки-500 гр)	1		Разминочный бег, ОРУ, ловля-передача теннисного мяча, метание гранаты на дальность на результат (юноши-700 гр, девушки-500 гр)		Комплекс упражнений №1 (поднимание туловища, сгибание-разгибание рук)	17.05	
99	Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.	1		Разминочный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.			17.05	