

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 17 от 27.05.2023 г.

Приказ № 130 от 26.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учителя Зубковой Яны Геннадиевны  
по физической культуре для 11 «А» класса  
ООП ООО**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее ФГОС среднего общего образования);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации №254 от 20.05.2020;
- Учебный план ГБОУ СОШ №448 на 2021-2022 учебный год.

Цель и задачи физического воспитания учащихся

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Федеральному базисному учебному плану, освоение учебного содержания базового уровня является обязательным для всех обучающихся и включается в целостный образовательный процесс.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами изучаемого раздела программы, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в баскетболе и волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по физической культуре, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития Олимпийского движения, о положительном влиянии Олимпийских игр на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития легкой атлетики, волейбола и баскетбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки  
( в процессе уроков)

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления). Страховка и самостраховка.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, контратака, подбор мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Гимнастика с элементами акробатики..*

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, переворот боком. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Лёгкая атлетика*

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г сместа на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полногоразбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно

необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.2	– гимнастика с основами акробатики	21
	– лёгкая атлетика	21
	– волейбол	21
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
	– баскетбол	21
	– кроссовая подготовка	18
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса физической культуры ученик должен:

### Знать и понимать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Уровень физической подготовленности

### 10 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				19	13	11
Подтягивание на высокой перекладине из виса , кол-во раз	13	10	8			
Прыжок в длину с места, см	230	210	200	185	170	160
Челночный бег 3*10 м,сек	7,5	7,7	7,9	8,7	8,9	9,3
Метание снаряда 500 г -д,700 г-ю,	38	32	27	21	17	13

М,						
Отжимания,раз	32	28	25	16	10	9
Прыжки через скакалку,1 мин,раз	145	130	115	150	135	120
Наклон вниз, не сгибая ног в коленях,на скамейке,см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Бег 30 м с высокого старта, сек	4,7	4,9	5,0	5,3	5,6	5,9
Бег 2000 м (д) и 3000 м (м) с высокого старта, сек	13,20	14,40	17,20	10,00	11,40	13,20
Подъем туловища,1 мин,раз	50	40	30	40	30	20
Бег 100 м с высокого старта, сек	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. *Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. *Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы

### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	один из пунктов.
--	--	--	------------------

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебники и пособия для реализации программы:

- М.Я. Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
- П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
- В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
- В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
- В.И.Лях, А.А. Зданевич//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы//М.2012 год;
- Г.И.Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
- В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
- Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2012 год;
- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2012 год.

### Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№ урока	Дата	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
				Освоение предметных знаний	УУД	
1		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Инструктаж по ТБ	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни Физическое совершенствование. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Контроль ЧСС.	Знать: правила по ТБ. Основы ЗОЖ  Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30, 60 м)	Текущий
2		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный			Текущий
3		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный			Текущий
4		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Комбинированный			Текущий

5		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Контрольный урок – бег 100м			Контрольный урок
6		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Комбинированный	<p>Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма; Бег по дистанции. Финиширование Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств, ловкости. Контроль ЧСС</p>	<p>Знать: правила по ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (30, 60 м)</p> <p>Понимать: Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.</p>	Текущий
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	Контрольный урок – прыжок в длину с разбега	Контрольный урок			
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный урок – прыжок в длину с места	Круговая тренировка: повторный бег 30 м, прыжки в длину, метание мяча, челночный бег 3x10 м Эстафетный бег. Развитие скоростных, координационных качеств Контроль ЧСС			Контрольный урок
9		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	Комбинированный	Круговая тренировка: Повторный бег 60 м, прыжки в длину, метание мяча.	Знать: правила по ТБ. Методы самоконтроля Уме	Текущий

		Челночный бег.		Развитие скоростных, координационных качеств Контроль ЧСС	ть: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Метать м/м	
10		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	Контрольный урок – челночный бег	Организация индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных двигательных качеств. ОРУ.		Контрольный урок
11		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный		Знать: правила по ТБ. Методы самоконтроля Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Метать м/м	Текущий
12		Бег (4 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Контрольный урок-метание	Режим дня, рациональное питание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Бег до 2 км, чередование ходьбы и бега.	Знать: правила по ТБ. Уметь: работать в группах, выполнять л/а упражнения	Контрольный урок
13		Бег (5 мин). Бег под гору. Развитие выносливости	Комбинированный			Текущий



14		Бег (6 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный		Знать: правила по ТБ. Уметь: работать в группах, выполнять л/а упражнения	
15		Бег (6 мин). Бег под гору. Развитие выносливости	Комбинированный	Развитие скоростных, координационных качеств, выносливости. Коррекция индивидуальной программы Контроль ЧСС		Повторить: туристические навыки
16		Бег (7 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Контрольный урок – бег 24 минуты.			Контрольный урок
17		Бег (7 мин). Бег в гору. Развитие выносливости	Комбинированный		Знать: правила по ТБ. Уметь: работать в группах, выполнять л/а упражнения  Выполнить норматив	Текущий
18		Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный			Текущий
19		Бег (9 мин). Бег в гору.	Комбинированный	Специальные беговые		Текущий

		Развитие выносливости	ванный	упражнения. Преодоление препятствий. Бег до 2 км, чередование ходьбы и бега.		
20		Бег (9 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Комбинированный			Текущий
21		Бег (М.-3000;Д.-2000 м) на результат. Развитие выносливости	Контрольный урок - бег 3000м			Контрольный урок
22		Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висе, подтягивания (дев. – в висе лежа) Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
23		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Комбинированный		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
24		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Контрольный урок – подтягивания			Контрольный урок

25		ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Комбинированный	Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висе, подтягивания (дев. – в висе лежа) Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
26		Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы повороты в движении.	Комбинированный		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
27		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Контрольный урок – лазание по канату			Контрольный урок
28		Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Комбинированный			Текущий
29		Повороты в движении. Подтягивания на перекладине на результат	Комбинированный		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
30		ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге.	Контрольный урок –		Совершенствование основных двигательных	Контрольный урок

		Лазание по канату в два приема. Развитие силы	поднимани е туловища	качеств средствами гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в висе. Упражнения в равновесии. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.		
31		Повороты в движении. Лазание по канату в два приема.	Комбиниру ванный			Текущий
32		Лазание по канату на результат. ОРУ на месте	Комбиниру ванный		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
33		Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	Контрольн ый урок – прыжки со скакалкой		Уметь выполнять акробатические элементы про- граммы в комбинации	Контрольн ый урок
34		Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	Комбиниру ванный	Работа в круговой тренировке. Отжимания в упоре лежа (к) Упражнения в висе. Упражнения в равновесии. Элементы акробатики. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости. Контроль ЧСС	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
35		Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	Комбиниру ванный		Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий

36		Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Комбинированный			Текущий
37		Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Контрольный урок – опорный прыжок			Контрольный урок
38		Комбинация из разученных элементов.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Работа в круговой тренировке. Подтягивания в висе. Поднимание туловища в положение сидя Прыжки со скакалкой. Элементы фитнеса.		
39		Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Совершенствование основных двигательных качеств средствами гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий
40		Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Упражнения в висе. Упражнения в равновесии. Элементы акробатики.		Текущий

41		Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств	Контрольный урок – акробатическая комбинация			Контрольный урок
42		Комбинация из разученных элементов на результат.	Комбинированный			Текущий
43		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Техника и тактика игровых действий и приемов, выявление и устранение типичных ошибок. Передача мяча над собой, в парах и встречных колоннах. Прием мяча.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
44		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с окружающими, владеть культурой общения. Поддачи мяча. Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
45		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Комбинированный			Текущий
46		Комбинации из	Комбинированный		Уметь применять	Текущий

		передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	ванный		в игре тактические действия		
47		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Контрольный урок-верхняя передача	Передача мяча. Игра по упрощенным правилам Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		Контрольный урок	
48		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	Комбинированный	Прием мяча. Передача мяча Подачи мяча. Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости.		Текущий	
49		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Комбинированный	Анализ техники физических упражнений, ее освоения и выполнения по показу. Прием мяча.		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
50		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места на оценку.	Комбинированный	Анализ техники физических упражнений, ее освоения и выполнения по показу.			Текущий

51		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Контрольный урок - нижняя передача	Передача мяча Оценка техники передачи мяча Прием мяча. Подачи мяча. Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		Контрольный урок
52		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированный		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
53		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Комбинированный			Текущий
54		Оценка техники подачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный			Текущий
55		Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Комбинированный			Текущий
56		Комбинации из передвижений и остановок	Комбинированный			Прием мяча. Передача мяча Подачи мяча. Игра по



		игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.		упрощенным правилам Развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	действия	
57		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинированный		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
58		Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Контрольный урок – подача мяча			Контрольный урок
59		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Комбинированный	Передача мяча. Прием мяча. Подачи мяча. Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
60		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Комбинированный		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
61		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинированный			Текущий

62		Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Контроль ный урок – учебная игра			Контрольн ый урок
63		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	Комбини рованный		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
64		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	Комбини рованный	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
65		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	Комбини рованный			Текущий
66		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2).	Комбини рованный		Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

67		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	Комбинированный	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
68		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3).	Контрольный урок – передачи мяча		Уметь применять в игре тактические действия	Контрольный урок
69		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.		Текущий
70		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3).	Комбинированный	Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
71		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении на оценку.	Комбинированный	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		Текущий

72		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3).	Контрольный урок – ведение мяча с изменением направления			Контрольный урок
73		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Комбинированный	Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
74		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 x 2).	Комбинированный	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		Текущий
75		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Оценка техники ведения мяча	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий

76		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 x 2).	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств		Текущий
77		Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 x 2).	Контрольный урок – штрафной бросок			Контрольный урок
78		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	Комбинированный			Текущий
79		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
80		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска в прыжке	Комбинированный			Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных
81	03.04	Индивидуальные действия в	Контрольный		Уметь применять	Контрольный

		защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	ый урок – бросок после ведения	качеств	в игре тактические действия	й урок
82		Сочетание приёмов: передача, ведение, бросок. Индивид.действ.в защите.	Комбинированный	Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий
83		Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение через центрального.	Контрольный урок – учебная игра			Контрольный урок
84		Соверш.перемещений и остановок игрока. Добивание мяча. Учебная игра.	Комбинированный			Текущий
85		Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег 25 мин. Развиг.выносливости.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
86		Бег 25 мин. Преодол.вертик., горизонт.препятствий. Правила сор-ий по кроссу.	Комбинированный		Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий
87		Бег 25 мин. ОРУ. Спец.беговыеупр-я. Развитие	Комбинированный		Текущий	

		выносливости.				
88		Бег 25 мин. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Правила сор-ий по бегу на ср., длин. дистанции.	Комбинированный	Физиологические основы развития выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Преодоление препятствий. Бег в отрезках, чередование ходьбы и бега.		Текущий
89	Бег 25 мин. Преодол. гориз., вертикал. препятствий. Развитие выносливости.	Контрольный урок – бег 25 минут	Контрольный урок			
90	Бег 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комбинированный	Текущий			
91	Бег 25 мин. Преод. вертикал., горизонт. препятствий. Развитие выносливости.	Комбинированный	Текущий			
92	Бег 3000 м. Опрос по теории.	Контрольный бег – 3 км	Контрольный урок			

93		Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дист. (70-90м). Развитие ск.-сил.качеств.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Круговая тренировка (повторный бег 60, 100 м, прыжки, ч/б 3x10м) Развитие скорости, координации. Контроль ЧСС	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
94		Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Контрольный урок – челночный бег			Контрольный урок
95		Низкий старт (30м). Финиширование. Челн.бег. Развитие ск.-сил.качеств.	Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
96		Бег по дист. (70-90м). Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетическихупр-ий.	Контрольный урок – бег 100м	Круговая тренировка: Повторный бег 60 м, прыжки в длину, метание мяча. Развитие скоростных, координационных качеств Контроль ЧСС		Контрольный урок
97		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челн.бег. Развитие ск.-силовых качеств.	Комбинированный		Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий
98		Метание из различных и.п. Челночный бег. Развитие ск.-силовых качеств.	Комбинированный		Текущий	



99		Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный урок – метание гранаты	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Круговая тренировка (бег 60, 100 м, прыжки(к), ч/б 3x10м) Развитие скорости, координации. Контроль ЧСС	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Контрольный урок
100		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Разв.ск.-силовых качеств.	Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий
101		Прыжок в высоту. Переход через планку. Челн.бег. Развитие ск.-сил.качеств.	Контрольный урок – прыжок в высоту с разбега		Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Контрольный урок
102		Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Челн.бег. Развитие скор.-силовых качеств.	Итоговый			Текущий