


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 /Л.С.Чернова/  
Протокол № 1  
«29» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

 /Т.Н.Шилова/

«30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

 А.В. Куклина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету физическая культура  
для девушек 10-11 класса

на 2019-2020 учебный год  
Базовый уровень

Составитель: Л.С. Чернова,  
учитель физической культуры  
высшей категории

Пермь, 2019 - 2020

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях по физической культуре,

- Лях В.И. Физическое воспитание обучающихся 10 – 11 кл. – М., 2011.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании составлено из расчёта 3 ч. в неделю.

## ***Требования к уровню подготовки обучающихся 10 – 11 классов***

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен  
знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и  
повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы обучающийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

***Место предмета физическая культура в учебном плане***

Федеральный базисный учебный для образовательных организаций отводит 3 часа в неделю на изучение предмета физическая культура в 10, 11 классе, 102 часа за год.

***Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 10-11 классов (девушки)  
(34 недели, 102 часа, 3ч/нед)***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе Урока	
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	18	18
3	Баскетбол	6	6
4	Гимнастика	12	12
5	Волейбол	12	12
6	Лыжная подготовка	24	24
7	Волейбол	6	6
8	Баскетбол	6	6
9	Легкая атлетика	18	18
	Итого	102	102

## ***Содержание обучения физической культуре***

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

#### **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 движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

#### **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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

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

#### **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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях

гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Поурочно - тематическое планирование по физической культуре для 10 класса, девушки**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	<b>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1
				Контрольный	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: <u>Девочки</u> – «5» - 16.5 «4» - 17.1 «3» - 17.8	Комплекс 1
		Развитие	6	Комбиниро-	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание	<b>Уметь</b> бегать в		Компл

		выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты		ванный	гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.		екс 1
				Комбинированный	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.		Комплекс 1
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность		Комплекс 1
				Комбинированный	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3200м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность		Комплекс 1
				Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Девочки – «5» - 18 «4» - 15 «3» - 11	Комплекс 1
				Контрольный	Бег 2000м – девушки (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Бег 2000 м/мин Девочки –	Комплекс 1



							«5» - 9.40 «4» - 10.30 «3» - 11.40	
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.		Комплекс 1
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.		Комплекс 1
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений.	<b>Уметь</b> прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Девочки – «5» - 183 «4» -172 «3» - 160	Комплекс 1
				Контрольный	Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10х10 м. Девочки – «5» - 29.8 «4» - 30.9 «3» - 32.0	
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	Комбинированный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1

				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплекс 1
				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать индивидуальный разбег		Комплекс 1
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Девочки – «5» - 117 «4» - 107 «3» - 95	Комплекс 1
2.	Спортивные игры	Баскетбол	6	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование	Совершенствование передвижений и	Уметь выполнять		Комплекс

				-вание ЗУН	остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		екс 3
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3
				Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3
3.	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2

		Акробатические упражнения, лазание	4	Совершенство -вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2
				Совершенство -вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2
				Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2
				Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2

					выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		
				Совершенство-вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		Комплекс 2
				Совершенство-вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату  <b>Уметь</b> выполнять		Комплекс 2

						комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		
			Контрольный	<u>Мальчики</u> Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату	Подтягивание <b><u>Девочки:-</u></b> подтягивание «5» - 20; «4» - 16; «3» - 13; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики		
			Комплексный	<u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок			Компл екс 2
			Совершенствование ЗУН	<u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в			Компл екс 2

					Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комбинации 5 элементов, опорный прыжок		
				Совершенство вание ЗУН	<u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
				Контрольный	<u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 2
4.	<b>Волейбол</b>		12	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2

				Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Изучение нового материала	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2,		Компл екс 2



						нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2
				Изучение нового материала	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> принять мяч снизу от нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в защите. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании.	<b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать		Комплекс 2

					Развитие быстроты и ловкости.	ь в нападении. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		
				Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
5.	<i>Лыжная подготовка</i>		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3
				Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3

					одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.			
			Комбинированный		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплекс 3
			Комбинированный		Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Комплекс 3
			Комбинированный		Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидерование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Комплекс 3
			Комбинированный		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный		Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
			Комбинированный		Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> применять ход в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3

				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплекс 3
				Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.		Комплекс 3
				Комбинированный Контрольный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Комплекс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
				Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3
				Комбинированный	Переход с хода на ход в зависимости от	Уметь выполнять		Комплекс

				ванный	условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	технику способов передвижения на лыжах		екс 3
				Контрольный	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.	
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): Девушки: «5» - 18,45, «4» - 19,45, «3» - 20,50.	Комплекс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3
				Комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на лыжах		Комплекс 3
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплекс 3
				Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие	<b>Уметь</b> преодолевать крутые подъемы.		Комплекс 3

					выносливости.			
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3
				Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Комплекс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	Бег 2000 м, мин:  Девушки – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40.	Комплекс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплекс 4
				Комбиниро-	Прогибание туловища во время полета и	<b>Уметь</b> прыгать в		Компл

				ванный	наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	длину с разбега.		екс 4
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Девушки: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00.	Компл екс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Компл екс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Компл екс 4
6.	<b>Волейбол</b>		6	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.	Оценка техники выполнения верхней	Компл екс 2

					быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Знать</b> правила игры в волейбол.	подачи мяча.	
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2
				Контрольный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	<b>Уметь</b> разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Комплекс 2
				Контрольный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	<b>Уметь</b> выполнять одиночное и парное блокирование. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования	Комплекс 2
				Контрольный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2



7.	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	6	Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Комплекс 3

					средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	действия		
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3
				Совершенство-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компл екс 3
8.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	18	Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 минут		Компл екс 4

		Метание гранаты. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			выносливости. Инструктаж по ТБ.			
				Совершенство-вание ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 14 минут		Комплекс 4
				Совершенство-вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4
				Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по выражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 80 м.		Комплекс 4
				Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплекс 4

					Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.			
				Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u><b>Девушки:</b></u> «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8.	Компл екс 4
				Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега.		Компл екс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега.		Компл екс 4
				Контрольный	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11.	Компл екс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 17 мин.		Компл екс 4
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию		Компл екс 4

					выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	при равномерном беге.		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплекс 4
				Контрольный	Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	Девушки – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40.	Комплекс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплекс 4
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	Девушки: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00.	Комплекс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Комплекс 4
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Комплекс 4

**Поурочно - тематическое планирование по физической культуре для 11 класса, девушки**

№ п/п	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>Основы знаний о физической культуре – в процессе урока</i>										
<b>1</b>	<b>Кроссовая подготовка с элементам и легкой атлетики</b>	Спринтерск ий бег. Эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Компл екс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Компл екс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки	<b>Уметь</b> пробегать 100м с		Компл екс 1		

					по виражу. 4x100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	максимальной скоростью с низкого старта				
				Контрольный	Бег на результат 100м. 4x100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: <u><b>Девушки:</b></u> «5» - 16.2, «4» - 16,8, «3» - 17.4.	Компл екс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты	6	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Компл екс 1		
				Комбинированный	Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Компл екс 1		

					метания						
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Финиш в беге на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Компл екс 1			
				Комбинированный	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 18 мин., метать гранату с разбега на дальность.		Компл екс 1			
				Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Девушки: «5» - 23, «4» - 18, «3» - 13.	Компл екс 1			
				Контрольный	Бег 2000м – девушки (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию	Девушки: «5» - 9.30, «4» - 10.30, «3» - 11.30.	Компл екс 1			



		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Компл екс 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Девушки: «5» - 187, «4» - 176, «3» - 165.	Компл екс 1		
				Контрольный	Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10х10 м. Девушки: «5» - 29.4, «4» - 30.6, «3» - 31.7.			
		Прыжок в	4	Комбиниро-	Совершенствование техники	Уметь прыгать в		Компл		

		высоту с разбега способом «перешагивания»		ванный	разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	высоту с разбега		екс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега		Компл екс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	<b>Уметь</b> подбирать индивидуальный разбег		Компл екс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Девушки: «5» - 117, «4» - 110, «3» - 100.	Компл екс 1		
2	Спортивные игры	Баскетбол	6	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-		Компл екс 3		

					изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	технические действия				
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		

					Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		

					координационных способностей.					
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
3	<b>Гимнастик а</b>	Висы и упоры. Лазание	12	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Девочки</u>	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма,		Компл екс 2		

					Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики				
				Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2		
				Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять Элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов,		Компл екс 2		

						строевые упражнения, базовые шаги аэробики				
				Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  <b>Уметь</b> выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  <b>Уметь</b> выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный		Комплекс 2		

						комплекс аэробики				
				Контрольный	<u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  <b>Уметь</b> выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягиван ие <u>Девушки:-</u> подтягиван ие «5» - 20, «4» - 16, «3» - 13. Оценка техники выполнени я висов.			
		Акробати- ческие упражнения. Опорный прыжок.	5	Комплексный	ОРУ с предметами. <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	<u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы	Комплекс аэробики на оценку	Компл екс 2		



					назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.				
				Совершенство вание ЗУН	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Компл екс 2		
				Совершенство вание ЗУН	<u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Компл екс 2		
				Контрольный	<u>Девочки</u>	<b>Уметь</b> выполнять	<u>Девушки:</u>	Компл		

					Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	екс 2		
4	<b>Волейбол</b>		12	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе.	<b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча		Компл екс 2		

					Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила		Компл екс 2		

						игры в волейбол.				
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> принять мяч снизу от нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в защите. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во	<b>Уметь</b> играть в волейбол с		Компл екс 2		

					встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости.	розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
5	Лыжная подготовка		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3		

					попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.					
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3		
				Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компл екс 3		

					Передвижение на лыжах до 4,0 км.					
				Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Компл екс 3		
				Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Компл екс 3		
				Комбинированный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в	<b>Уметь</b> применять ход в зависимости от рельефа местности.		Компл екс 3		

					зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.					
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику конькового хода.		Компл екс 3		
				Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику передвижения коньковым ходом.		Компл екс 3		
				Комбинированный Контрольный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Компл екс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на		Компл екс 3		



					от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.	лыжах				
				Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Комбинированный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3		
				Контрольный	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км - девушки на время. Развитие		3 км (в мин):	Компл екс 3		

					скоростных качеств и выносливости.		Девушки: «5» - 18,45, «4» - 19,45, «3» - 20,50.			
				Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на лыжах		Комплекс 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплекс 3		
				Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие	<b>Уметь</b> преодолевать крутые подъемы.		Комплекс 3		

					выносливости.					
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3		
				Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Комплекс 3		
<b>6</b>	<b>Волейбол</b>		6	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.	Комплекс 2		

					быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.					
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
				Контрольный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	<b>Уметь</b> разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Комплекс 2		
				Контрольный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка.	<b>Уметь</b> выполнять одиночное и парное блокирование. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования	Комплекс 2		

				Контрольный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		Компл екс 2		
7	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	6	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Компл екс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Компл екс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов:	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-		Компл екс 3		

					ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	технические действия				
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенство вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		

8	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	Комбинированный	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут		Компл екс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компл екс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Компл екс 4		
				Совершенство-вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники	Уметь бегать с максимальной скоростью на 80		Компл екс 4		

					бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты.	м.				
				Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Передача эстафетной палочки.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компл екс 4		
				Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	. <u><b>Девушки:</b></u> «5» - 16,2, «4» - 16,8, «3» - 17,4.	Компл екс 4		
				Комбиниро- ванный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 3,0 км. Финиш в беге на различные дистанции. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега.		Компл екс 4		
				Комбиниро-	Совершенствование техники	<b>Уметь</b> метать		Компл		



				ванный	бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	гранату с разбега.		екс 4		
				Контрольный	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Девушки – «5» - 23, «4» - 18, «3» - 13.	Компл екс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 18 мин.		Компл екс 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию при равномерном		Компл екс 4		

					выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	беге.				
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Компл екс 4		
				Контрольный	Бег 2000 на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	. Бег 2000 м, мин:  Девушки – «5» - 9,30, «4» - 10,30, «3» - 11,30.	Компл екс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Компл екс 4		
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.		Компл екс 4		

					приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.					
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Девушки: «5» – 3,80, «4» - 3,45, «3» – 3,10.	Компл екс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Компл екс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		Компл екс 4		

## **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, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (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 обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

### **I. Знания**

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

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

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

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять 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. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

выполнения деятельности и оценивать итоги	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	---	--	--

#### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

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

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

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

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