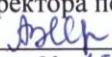



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
 Попкова А.В.  
Протокол № 15  
От « 29 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.О.директора МБОУ Толстомысенской  
средней общеобразовательной школы №7  
 Погодина Е.А.  
№ 119 «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Маштаров Виталий Викторович

Предмет: физическая культура

Класс: 11

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 11 класса**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
5. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура».
6. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2007)
7. Программа реализуется с помощью УМК -Физическая культура. 10-11 классы / под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха. рекомендованного Министерством образования РФ

## Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: — физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

### Задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценности ориентации на здоровый образ жизни;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, о личной гигиене, режиме дня, влиянии физической культуры на трудовую деятельность.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самопознания развитие целеустремленности, уверенности, выдержки;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

На предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю по учебному плану школы, 102 часа в год. По программе В.И. Ляха 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

## Структура учебного предмета

Четверть	Раздел	Тема	Всего часов
I – полугодие 48 часов	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	12
	Волейбол	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар Подача. Игры.	15
	Волейбол	Совершенствование технико – тактических действий	6
	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок. Брусья параллельные. Брусья разной высоты. Канат. Бревно.	15
II – полугодие 54 часа	Волейбол	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар Подача. Игры.	12
	Лыжи	Лыжные ходы. Подъёмы, спуски. Торможения. Ходьба на лыжах.	18
	Спортивные игры	Совершенствование технико – тактических действий	6
	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	18

## **Содержание учебного предмета**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Передача эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Метание: гранаты в цель и на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Спортивные игры.**

Волейбол: стойка игрока, перемещения, подача мяча; приём и передача мяча; нападающий удар, блокирование, тактические действия, игра по правилам.

## Требования к уровню подготовки

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### Учащиеся должны знать:

- влияние оздоровительной системы ф. воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий ф. упражнениями различной направленности;
- способы контроля и оценки ф. развития и физической подготовленности;

### Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### Демонстрировать уровень физической подготовленности 10 кл.

Контрольные упражнения	уровень					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места						
Наклон туловища вперед						
Бег 30 метров с высокого старта						
Челночный бег 3*10						
Тест Купера шестиминутный бег						

## Демонстрировать уровень физической подготовленности 11кл.

Контрольные упражнения	уровень					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места						
Наклон туловища вперед						
Бег 30 метров с высокого старта						
Челночный бег 3*10						
Тест Купера шестиминутный бег						

По окончании средней школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м.	5,0 с.	5,4 с.
	Бег 100 м.	14,3 с.	17,5 с.
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание в висе лежа		14 раз
	Прыжок в длину с места.	215см.	170 см.
К выносливости	Кроссовый бег 3 км.	13 м. 50 с.	
	Кроссовый бег 2 км.		10 м. 00 с.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 класса.

Легкая атлетика 12 часов, I – полугодие .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
1	09.		Вводный урок по легкой атлетике. Старт.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                      Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи)  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Разучить старт в эстафете технику передачи эстафетной палочки снизу.                      2.Равномерный бег 2минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
2	09.		Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Закрепить технику передачи эстафетной палочки снизу. Бег на короткие дистанции.                      2.Подвижная игра лапта.                      3.Равномерный бег 2,5 минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
3	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</i></p>	
4	09.		Метание гранаты с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки снизу.                      2.Разучить метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м.                      3.КДП – прыжки в длину с места.                      4.Равномерный бег 3 минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
5	09.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Учет бега на короткие дистанции 100м.                      2.КДП – 30 м. с высокого старта.                      2.Закрепить метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м.                      3.Подвижная игра                      4.Равномерный бег 3,5минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
6	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	



## Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
7	09.		Прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Соверш-ть метание гранаты с полного разбега в коридор 10 м.                  2.Разучить прыжки в длину с полного разбега.                  3.КДП – челночный бег 3*10                  4.Равномерный бег 4минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>
8	09.		Учет метание гранаты с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет метание гранаты на дальность с полного разбега в коридор 10 метров.                  2.Закрепить прыжки в длину с полного разбега.                  3.Подвижная игра                  4.Равномерный бег 5 минут.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p>
9	09.		Кроссовая подготовка	Урок путешествия.	<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	<p>технику прыжковых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
10	09.		Тест на выносливость шестиминутный бег.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Соверш-ть прыжки в длину с полного разбега.                  2.КДП-тест Купера шестиминутный бег.                  3.Подвижная игра лапта  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p>
11	09.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет прыжков в длину с разбега.                  2.Подвижная игра лапта.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>технику прыжковых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
12	09.		Кроссовая Подготовка.	Урок путешествия.	<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости</i></p>	<p>технику бега различными способами.</p>

### Волейбол 15 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
13	10.		Вводный урок по волейболу. Передачи мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Варианты техники приема и передач мяча. 2.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>
14	10.		Варианты подач мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Варианты техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча. 3.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
15	10.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>	<i>Урок игра.</i>	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i></p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
16	10.		Подача, прием мяча, передача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1. Варианты техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча 3.Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
17	10.		Учет приема и передач мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет техники приема и передач мяча. 2.Варианты подач мяча. 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
18	10.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>	<i>Урок игра.</i>	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	

## Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
19	10.		Учет подачи мяча по зонам.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Учет подачи мяча по зонам.                      2. Варианты нападающего удара.                      3. Игра по упрощенным правилам волейбола.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
20	10.		Нападающего удара, Блокирование.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Варианты нападающего удара.                      2. Варианты блокирования.                      3. Игра по упрощенным правилам волейбола.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
21	10.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
22	10.		Варианты нападающего удара.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Варианты нападающего удара.                      2. Варианты блокирования.                      3. Игра по упрощенным правилам волейбола.  <i>По строение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
23	10.		Учет нападающего удара.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Учет нападающий удар.                      2. Варианты блокирования.                      3. Игра по упрощенным правилам волейбола.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
24	10.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Учебная игра.</i></p>	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>

## Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
25	10.		Верхняя передача мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Верхняя передача мяча.</li> <li>2.Нападающий удар.</li> <li>3.Варианты блокирования.</li> <li>4.Игра по упрощенным правилам.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>
26	10.		Прием мяча снизу.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прием мяча снизу</li> <li>2.Нападающий удар.</li> <li>3.Варианты блокирования.</li> <li>4.Игра по упрощенным правилам.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
27	11.		Волейбол. Учебная игра.	Урок игра.	<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Учебная игра.</i></p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>

**Подвижные и спортивные игры 6 часов.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
28	11.		Туристическая полоса препятствий.	Урок поход	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс поочередно проходят туристические этапы. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.
29	11.		Мини – футбол.	Урок соревнования	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
30	11.		Мини – баскетбол.	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в мини – баскетбол <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
31	11.		Бадминтон.	Урок эстафета	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды, играют в бадминтон. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Развивать</b> физические качества.
32	11.		Подвижная игра «Лапта»	Урок игра	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в лапту. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
33	11.		Пляжный волейбол.	Урок соревнования	<i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1. Краткое описание правил, инструктаж. 2. Класс делится на две команды. Играют в пляжный – волейбол. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

## Гимнастика 15 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
34	11.		Вводный урок по гимнастике. Канат.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.</p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
35	11.		Акробатические упражнения.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
36	11.		Кувырки вперед, назад, стойки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p>Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики.</p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
37	11.		Учёт лазание по канату		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i></p> <p><i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2.Канат (Ю-Д): Д. лазание в два приема; Ю. лазание на время; лазание с углом.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

## Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
38	12.		Перекладина. Брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>2.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>3.Акробатическая комбинация (Ю-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
39	12.		Учет акробатической комбинации		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет акробатической комбинации (Ю-Д) Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2. Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>3.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
40	12.		Опорный прыжок		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Опорный прыжок (Ю-Д): Ю.ноги врозь (конь в длину h=120 ); Д.прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>2. Перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>3.Брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
41	12.		Учет перекладина, брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет перекладина (юноши) Выход силой. Подъем разгибом в упор. Оборот назад. Соскок махом вперед с поворотом на 90*. Подтягивание.</p> <p>2.Учет брусья разной высоты (девушки) Махом одной толчком другой подъем разгибом из виса присев на нижнюю. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p> <p>3.Опорный прыжок (Ю-Д): Ю.ноги врозь (конь в длину h=120 ); Д. прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

## Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
42	12.		Брусья параллельные. Гимнастическое бревно.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>3.Опорный прыжок (М-Д): М. согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
43	12.		Учет опорного прыжка		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет опорного прыжка (М-Д): М.согнув ноги (козел в длину h=115 ); Д. прыжок боком (конь в ширину h=110)</p> <p>2.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>3.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>4.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
44	12.		Гимнастическая полоса препятствий		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Бревно (девочки): Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок прогнувшись из стойки вдоль с поворотом на 90*.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
45	12.		Учет брусья параллельные. Гимнастическое бревно.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1.Учет брусья параллельные (мальчики): Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем махом назад в угол с фиксацией. Стойка на плечах согнув ноги, кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок.</p> <p>2.Учет бревно (девочки) Сед углом. Сед ноги врозь. Переход из седа ноги врозь в упор лежа. Полушпагат. Повороты. Соскок.</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	



## Гимнастика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
46	12.		Акробатическая комбинация		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Акробатическая комбинация (М-Д): Ю. Длинный кув. через препятствие h=90 см. Стойка на руках с помощью. Переворот вперед. Кув. назад ч-з стойку на руках. Д. С разбега вальсет и темповый переворот боком. Кув. назад ч-з плечо из ст. на лопатках. Мост. Кувырки. Комбинация.</p> <p>2. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
47	12.		Лазание по канату. Опорный прыжок.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Опорный прыжок (М-Д): Ю. ноги врозь (конь в длину h=120); Д. прыжок боком с поворотом на 90* и 180* (конь в ширину h=110)</p> <p>2. Канат (М-Д): -лазание в два приема.</p> <p>3. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
48	12.		Прикладные навыки в равновесии.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д): 2. Канат (М-Д): -лазание в два приема. 3. Гимнастическая полоса препятствий <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 класса.

Волейбол 12 часов, II – полугодие.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
49	01.		Вводный урок по волейболу. Чередование передач.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола. <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 2. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p>
50	01.		Нападающий удар в двойке.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
51	01.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра.</i>		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
52	01.		Передачи мяча. Нападающий удар.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Нападающий удар в двойке. 2. Чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
53	01.		Учет чередование верхней и нижней передачи.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр</i>, стойка игрока, <i>ходьба, бег</i> (перемещения), <i>ОРУ.</i></p> <p>1. Учет чередование верхней передачи мяча с приемом мяча снизу. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Игра по упрощенным правилам. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
54	01.		<i>Волейбол.</i> <i>Учебная игра</i>		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	

## Волейбол.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
55	01.		Верхняя прямая подача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Верхняя прямая подача 8 м. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p>
56	01.		Нападающий удар в тройке.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Верхняя прямая подача 8 м. 2. Прямой нападающий удар в тройке. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
57	01.		Волейбол. Учебная игра		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
58	02.		Учет прямого нападающего удара		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Учет прямого нападающего удара в тройке. 2. Верхняя прямая подача 8 м. 3. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
59	02.		Учет верхняя прямая подача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Учет верхняя прямая подача 8 м. 2. Учебная игра в нападение ч-з 3-ю зону. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
60	02.		Волейбол. Учебная игра		<p><i>Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</i></p>	

**Лыжи 18 часов.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
61	02.		Вводный урок по лыжной подготовке.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> 1. Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ. 2.Строевые упражнения с лыжами. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
62	02.		Одновременные ходы		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1.Строевые упражнения с лыжами. 2. Одновременные ходы 3вида 3.Передвижение на лыжах 1 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
63	02.		Попеременные ходы		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Строевых упражнений с лыжами . 2. Попеременные ходы 2 вида 3. Передвижение на лыжах 1.2 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.
64	02.		Переход с попеременного хода на одновременный		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.4 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
65	02.		Прохождение дистанции		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. ПЕРЕХОД с попеременного хода на одновременный 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.6 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
66	02.		Учет перехода с хода на ход		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i> 1. Учет перехода с хода на ход 2. Попеременные и одновременные ходы 3. Передвижение на лыжах 1.8 км. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

## Лыжи.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
67	02.		Коньковый ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коньковый ход</li> <li>2. Одновременный и попеременный ход</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
68	02.		Эстафеты на лажках		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коньковый ход</li> <li>2. Одновременный и попеременный ход</li> <li>3. Эстафеты на лажках</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
69	02.		Передвижение на лыжах		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коньковый ход</li> <li>2. Одновременные и попеременные ходы</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.2 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
70	03.		Спуск с горы, подъем.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спуск с горы подъем.</li> <li>2. Коньковый ход</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.4 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
71	03.		Повороты в движении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты в движении</li> <li>2. Спуск с горы подъем.</li> <li>3. Коньковый ход</li> <li>4. Эстафеты на лажках</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
72	03.		Учет конькового хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет конькового хода</li> <li>2. Повороты в движении. Спуск с горы подъем</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.4 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

## Лыжи.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
73	03.		Прохождение дистанции		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты в движении</li> <li>2. Спуск с горы подъем</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.8 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
74	03.		Учет спуск с горы и подъем		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет спуск с горы и подъем</li> <li>2. Повороты в движении</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.8 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
75	03.		Учет поворотов в движении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет поворотов в движении</li> <li>2. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
76	03.		Совершенствование лыжных ходов		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременный двухшажный ход</li> <li>2. Попеременный двухшажный ход</li> <li>3. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
77	03.		Прохождение дистанции на время		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км.</li> <li>2. Подвижные игры и эстафеты.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
78	03.		Подвижные игры и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Итоги лыжной подготовки.</li> <li>2. Подвижные игры и эстафеты.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

### Спортивные игры 6 часов.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
79	04.		Туристическая полоса препятствий.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две команды, поочередно проходят туристические этапы.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
80	04.		Игра в мини – футбол		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
81	04.		Игра в баскетбол.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две команды. Играют в баскетбол.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
82	04.		Веселые старты и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две команды, выполняет эстафеты между собой.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
83	04.		Подвижная игра «Лапта»		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
84	04.		Игра в волейбол.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – волейбол.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

**Легкая атлетика 18 часов.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
85	04.		Вводный урок по легкой атлетике. Прыжки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике. <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег: д-800, ю-1200 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
86	04.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.ГТО - наклон туловища вперед. 3.Равномерный бег: д-1000, ю-1400 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
87	04.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.</i></p>	
88	04.		Метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.ГТО – подтягивание. 4.Равномерный бег: д-1200, ю-1500 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
89	04.		Учет прыжки в высоту		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель. 3.Равномерный бег: д-1400, ю-1800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
90	04.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры</i></p>	



### Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
91	05.		Старт. Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки снизу.                  2. ГТО – челночный бег 3*10                  3. Метание малого мяча в цель.                  4. Равномерный бег: д-1500, ю-2000 метров.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
92	05.		Учет метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет метание малого мяча в цель.                  2. Передачи эстафетной палочки снизу.                  3. Равномерный бег: д-1600, ю-2200 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
93	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.</i></p>	
94	05.		Метание гранаты на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Метание гранаты на дальность.                  2. Бег на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки снизу.                  3. ГТО – прыжки в длину с места.                  4. Равномерный бег: д-1700, ю-2400 метров.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
95	05.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет бега на короткие дистанции 100 м.                  2. ГТО – 30 м. с высокого старта.                  3. Метание гранаты на дальность.                  4. Равномерный бег: д-1800, ю-2600 метров.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
96	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.</i></p>	

### Легкая атлетика.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Знать и уметь
	План	Факт				
97	05.		Прыжки в длину с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега</li> <li>2. Метание гранаты на дальность.</li> <li>3. КДП – тест Купера шестиминутный бег.</li> <li>4. Подвижная игра.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
98	05.		Учет метание гранаты на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет метание гранаты на дальность.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега</li> <li>3. Подвижная игра</li> <li>4. Равномерный бег: д-1900, ю-2800 метров.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
99	05.		<i>Кроссовая подготовка</i>		<p><i>Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
100	05.		Бег д-2 км., ю-3 км..		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. ГТО – бег: д-2000, ю-3000 метров.</li> <li>3. Спортивные игры</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
101	05.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Спортивные игры.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
102	05.		<i>Кроссовая подготовка.</i>		<p><i>Равномерный бег 25 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.</i></p>	

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО</b>
1	СПОРТЗАЛ	+
2	СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА	+
3	СТАДИОН	+
4	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	7
5	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	10
6	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	15
7	МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ	10
8	ГРАНАТЫ	10
9	СКАКАЛКИ	20
10	ОБРУЧИ	10
11	ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	1
12	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ	10
13	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ	3
14	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ	12
15	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ	1
16	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ	1
17	БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	1
18	БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	1
19	ПОДКИДНОЙ МОСТИК	1
20	ШВЕДСКАЯ СТЕНКА	4
21	НАВЕСНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	2
22	НАКЛОННЫЕ ДОСКИ	2
23	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	3
24	КОНЬКИ	25
25	ЛЫЖИ	25
26	БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КОЛЬЦА	3
27	ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА	2