

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 29»
(МБОУ «СШ № 29»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО учителей
естественных наук, физкультуры,
ОБЖ и технологии
Протокол № ___ от «___» _____ 2021г.
Руководитель / _____ / Саражакова Ю.Ф.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
_____ Сусленко В.П.
«___» _____ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №29»
_____ Бабурин А.А.
«___» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет:	физическая культура
Уровень общего образования:	среднее общее образование
Класс:	<u>11а</u>
Количество часов в неделю по учебному плану:	3
Срок реализации программы:	2020-2022
Составитель программы:	Говорков Д.Ю.

г.Норильск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью курса физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Главные задачи курса физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000X2 751;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 (редакция от 19.10.2009г. с изменениями от 31.01.2012г.) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Федеральный государственный стандарт НОО;
- Устав МБОУ «СШ № 29»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. N 189 (в редакции изменения № 1, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29. 06. 2011 г.);

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51 -197/20.

- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 № 1075 с дополнениями; приказы от 16.03.2001 № 1022, от 25.06.2002 № 2398, от 21.01.2003 № 135;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 № 317;

- Приказ Минобразования РФ от 02.03.2004 № 1312 (редакция от 02.06.2011 г.) «Федеральный базисный учебный план»;

- Учебный план МБОУ «СШ №29» на 2020-2021 уч. год;

- Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.

Рабочая программа для X класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1—11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010. - 7-е изд.).

В соответствии с учебным планом программа для 11 класса рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовая часть) и вариативную (дифференцированная):

на инвариативную часть отводится 87 часов;

на вариативную часть отводится 15 часов.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Так как нет деления тем на часы, то теоретический материал распределен по фактическим часам.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 2*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

УМК

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организации/базовый уровень/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Ведущие формы и методы, технологии обучения.

Ведущие формы (способы) обучения: фронтальная; поточная; посменная; командная; групповая; индивидуальная.

Ведущие методы обучения: наблюдение; объяснение; рассказ; показ; беседа; проверочные беседы (без вызова из строя); опрос; тестирование; индивидуальных заданий; дополнительных упражнений; заданий по овладении двигательными действиями; методы срочной информации; метод вариативного (переменного) упражнения; метод расчлененного (целостного) показа; метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств; игровой метод; комбинированный метод; метод круговой тренировки.

Технологии обучения: личностно-ориентированные; игровые; развивающие; здоровьесберегающие.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся: ценностно – смысловая компетенция, общекультурная компетенция, учебно – познавательная компетенция, информационная компетенция, коммуникативная компетенция, социально – трудовая компетенция, компетенция личностного самосовершенствования.

Двигательная компетентность (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний). Уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств.

Применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: совершенствовать технико-тактические приемы спортивных игр в игровой деятельности (баскетбол, футбол, волейбол).

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 учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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.

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы 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 владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна Грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, уверенно выполняет учебный норматив.		сравнении с уроком условиях.	
--	--	------------------------------	--

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся.

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
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 определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого

учащегося, но быть реально выполнимыми. достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по баскетболу, волейболу, легкой атлетике — путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

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.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (30 ч)

базовая часть (21 ч) и вариативная часть (9 ч)

Баскетбол (15ч)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол (16ч)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Легкая атлетика (21ч)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся,

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Распределение
программного материала (в учебных часах)**

Табл.1

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Кроссовая подготовка	5	6
2.2	Спортивные игры	10	9
2.2.1.	Баскетбол	5	4
2.2.2.	Волейбол	5	5

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Табл.2

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (М) кол-во раз; Из положения виса лежа на низкой перекладине (Д) кол-во раз.	5	9-10	12	6	13-15	18

Перечень литературы и средств обучения

Дополнительная литература

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 443с. (серия «Библиотека учителя»).
2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (дни здоровья спортивные праздники, конкурсы). – Волгоград: Учитель, 2007. – 173с.
3. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2006. – 173с.
4. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 93с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
7. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагогов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624с. (серия «Библиотека учителя»).

Методическая литература

1. Дубровин В.А. Стрейч-гимнастика как разновидность фитнес технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-методическое пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. Красноярск, 2013. – 116с.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физкультуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. – М.: Глобус, 2008. – 320с. – (Готовимся к олимпиадам).
3. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 кл.: Методическое пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003. – 64с.

Средства обучения

1. Специально-беговые упражнения.
2. Специально-прыжковые упражнения.
3. Спортивный инвентарь:
 - Баскетбольные, волейбольные, малые и набивные мячи;
 - Барьеры для прыжков;

- Гимнастическая скамейка;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастическая палка;
- Гимнастическая скакалка;
- Гимнастический мат;
- Обручи;
- Кубики;
- Перекладина для подтягивания в висе;
- Утяжеленные мешочки.

(приложение)

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по физической культуре, 11 «А» класс, 2020-2021 уч.г.**

№ Урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат	ИКТ Опорные наглядные пособия, спортивный инвентарь	Контрольные уроки, зачеты, тесты	ТУЗ (виды контроля)	Дом задание
	план	факт							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І ПОЛУГОДИЕ – (49 часов)									
Раздел. Легкая атлетика - 21 час									
1	01.09		Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Уметь выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции.	Свисток, секундомер.	Развитие правильной осанки.	Фронтальный опрос.	Комплекс УГГ №1
2	05.09		Бег 30 м – на результат. Стартовый разгон	1	Уметь демонстрировать бег 30 м. Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Свисток, секундомер.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 4,3 с, «4» - 5,0-4,7 с, «3» - 5,1 с. Девушки: «5» - 4,8 с, «4»-5,9-5,3 с, «3» - 6,1 с.	Комплекс УГГ №1
3	07.09		Бег 60 м – на результат.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Свисток, секундомер.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши - «5»- 14,3с; Девушки - «5» - 17,5 с.	Комплекс УГГ №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	08.09		Бег 100 м – на результат.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	Свисток, секундомер.	Зачет Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
5	12.09		Правовые основы физической культуры и спорта. Бег 1000 м.	1	Уметь правильно выполнять технику длительного бега на результат.	Свисток, секундомер, легкоатлетические стойки.	Зачет Самоконтроль с применением ортостатической пробы	текущий	Комплекс УГГ №2
6	14.09		Развитие скоростных способностей. 6 – минутный бег – на результат.	1	Уметь продемонстрировать 6 – минутный бег.	Свисток, секундомер, легкоатлетические стойки.	Зачет Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	Юноши: «5» - 1500м, «4» - 1300-1400 м, «3» - 1100м. Девушки: «5» - 1300м, «4» - 1050-1200м, «3» - 900м.	Комплекс УГГ №2
7	15.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши) и 15-20 мин (девушки).	1	Уметь правильно выполнять бег в равномерном и переменном темпе	Свисток, секундомер, легкоатлетические стойки.	Психофизическая тренировка	текущий	Комплекс УГГ №2
8	19.09		Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	1	Уметь правильно выполнять бег в равномерном и переменном темпе	Свисток, секундомер, легкоатлетические стойки.	Психофизическая тренировка	текущий	Комплекс УГГ №2
9	21.09		Сгибание рук в упоре лежа – на результат.	1	Уметь продемонстрировать сгибание рук в упоре лежа.	Свисток, секундомер, параллоновые кубики.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 50 раз, «4» - 26раз, «3» - 14 раз. Девушки: «5» - 20 раз, «4» - 11 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	22.09		Сгибание туловища из положения лежа на спине – на результат.	1	Уметь демонстрировать сгибание туловища из положения лежа на спине	Свисток, секундомер, гимнастические маты.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 48 раз, «4» - 42 раз, «3» - 38 раз. Девушки: «5» - 37 раз, «4» - 32 раз, «3» - 28 раз.	Комплекс УГГ №3
11	26.09		Прыжки на скакалке - на результат.	1	Уметь демонстрировать прыжки на скакалке.	Свисток, секундомер, скакалки.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 150 раз, «4» - 135 раз, «3» - 130 раз. Девушки: «5» - 150 раз, «4» - 130 раз, «3» - 120 раз.	Комплекс УГГ №3
12	28.09		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Скоростно-силовое упражнение – на результат.	1	Уметь демонстрировать скоростно-силовое упражнение.	Свисток, секундомер.	Зачет Пульсовой режим при выполнении ФУ, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости	Юноши: «5» - 9,2 с, «4» - 11,0 с, «3» - 13,5 с. Девушки: «5» - 11,4 с, «4» - 12,6 с, «3» - 14,7 с.	Комплекс УГГ №4
13	29.09		Понятие о физической культуре личности. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	Уметь правильно выполнять прыжок в высоту и правильно приземляться на две ноги.	Свисток, секундомер.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	03.10		Прыжок в длину с места – на результат. Эстафетный бег.	1	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Уметь правильно выполнять передачу эстафетной палочки в 20 м коридоре.	Свисток, секундомер, измерительная дорожка для прыжков, эстафетные палочки.	Зачет Самоконтроль с применением функциональной пробы	текущий	Комплекс УГГ №4
15	05.10		Метание мяча с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях.	Свисток, секундомер, теннисные мячи, обручи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №4
16	06.10		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м (ю) и 12-14 м (д). Приседание на двух ногах – на результат.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях. Уметь демонстрировать приседание на двух ногах.	Свисток, секундомер, теннисные мячи, обручи.	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 56 раз, «4» - 52 раз, «3» - 50 раз.	Приседание на двух ногах.
17	10.10		Бросок набивного мяча 3 кг (ю) и 2 кг (д) двумя руками с места с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	Уметь правильно выполнять броски набивного мяча на дальность.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Психофизическая тренировка	текущий	Комплекс УГГ №1
18	12.10		Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча – на результат.	1	Уметь демонстрировать бросок мяча на дальность.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 5м, «4» - 4,17-4,64 м, «3» - 3м. Девушки: «5» - 4,64м, «4» - 3,46-4,17-4,63м, «3» - 2,99м.	Комплекс УГГ №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	13.10		Варианты челночного бега. Эстафетный бег. Подтягивание в висячем положении – на результат.	1	Уметь демонстрировать подтягивание из виса.	Свисток, секундомер, гимнастическая перекладина.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 12 раз, «4»-9-10 раз, «3» - 5 раз. Девушки: «5» - 18 раз, «4» - 13-15 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №1
20	17.10		Челночный бег 3x10 м/с - на результат.	1	Уметь демонстрировать челночный бег.	Свисток, секундомер, 4 кубика.	Зачет Самоконтроль с применением функциональной пробы	Юноши: «5» - 7,2 с, «4» - 7,5 с, «3» - 8,1 с. Девушки: «5» - 8,4 с, «4» - 8,7 с, «3» - 9,6 с.	Комплекс УГГ №1
21	19.10		Круговая тренировка. Наклон из положения сидя – на результат.	1	Уметь демонстрировать наклон из положения сидя.	Свисток, секундомер, измерительная лента	Зачет Самоконтроль с применением функциональной пробы	Юноши: «5» - 15см, «4» - 9-12см, «3» - 5см. Девушки: «5» - 20см, «4»-12-14см, «3» - 7см.	Подтягива ние из виса
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики – 4 часа									
22	20.10		Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.	Свисток, секундомер, гимнастические маты.	Восстановлен ие дыхания и ЧСС после нагрузки.	фронтальный	Скоростно- силовое упражнение
23	24.10		Повороты кругом в движении. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Уметь демонстрировать строевые упражнения.	Свисток, секундомер.	Дыхательные упражнения.	текущий	Подтягивание из виса

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	26.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по два (четыре, восемь) в движении.	1	Уметь демонстрировать строевые упражнения.	Свисток, секундомер.	Дыхательные упражнения.	текущий	Приседание на двух ногах
25	27.10		Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ без предметов.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
II ЧЕТВЕРТЬ									
Раздел. Спортивные игры. Баскетбол – 15 часов.									
26	31.10		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещения.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. Знать инструктаж по технике безопасности.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Фронтальный опрос.	Комплекс УГГ №3
27			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Уметь правильно выполнять технику передвижений в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
28			Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Уметь правильно выполнять технику ловли и передачи мяча в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Самоконтроль с применением функциональной пробы	текущий	Комплекс УГГ №4
29			Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Уметь правильно выполнять ведение мяча в баскетболе без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Скоростно-силовое упражнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30			Ведение правой (левой) рукой на скорость – на результат.	1	Уметь демонстрировать ведение мяча на скорость в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Зачет Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	Юноши: «5» - 8,0 с, «4»-8,1-8,7 с, «3»-8,8-9,2 с. Девушки: «5» - 9,0 с, «4»-9,1-9,7 с, «3»-9,8-10,4 с.	Комплекс УГГ №4
31			Передача мяча в «тройках». Совершенствование техники бросков мяча.	1	Уметь правильно выполнять передачу мяча в «тройках» в баскетболе. Уметь правильно выполнять технику бросков мяча в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Дыхательные упражнения.	Техника выполнения.	Комплекс УГГ №4
32			Броски мяча в движении и после ведения – на результат.	1	Уметь демонстрировать броски мяча в движении и после ведения.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 6 раз, «4» - 4-5 раз, «3» - 3 раза. Девушки: «5» - 5 раз, «4» - 3-4 раза, «3» - 2 раза.	Комплекс УГГ №4
33			Броски мяча с точек – на результат.	1	Уметь демонстрировать броски мяча с точек.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Самоконтроль с применением функциональной пробы	Юноши: «5» - 14 раз, «4» - 10-13 раз, «3» - 7-9 раз. Девушки: «5» - 11 раз, «4» - 8-10 раз, «3» - 7 раз.	Комплекс УГГ №1
34			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Уметь правильно выполнять технику защитных действий в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35			Перехват мяча и передача в движении.	1	Уметь правильно выполнять технику передачи мяча в движении.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	Оценка техники выполнения.	Комплекс УГГ №1
36			Штрафной бросок – на результат.	1	Уметь демонстрировать штрафной бросок в баскетболе.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Самоконтроль с применением функциональной пробы	Юноши: «5» - 7 раз, «4» - 5-6 раз, «3» - 4 раза. Девушки: «5» - 6 раз, «4» - 4-5 раз, «3» - 3 раза.	Комплекс УГГ №2
37			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Уметь правильно выполнять технику перемещений и владения мячом.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
38			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Уметь правильно выполнять тактику игры в баскетбол.	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи.	Самоконтроль с применением функциональной пробы	текущий	Сгибание рук в упоре лежа
39			Игра по правилам баскетбола. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1	Уметь демонстрировать сгибание рук в упоре лежа.	Свисток, секундомер, параллоновые кубики.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 50 раз, «4» - 26раз, «3» - 14 раз. Девушки: «5» - 20 раз, «4» - 11 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №2
40			Игра по правилам баскетбола.	1	Уметь демонстрировать сгибание рук в упоре лежа.	Свисток, секундомер, параллоновые кубики.	Зачет Дыхательные упражнения.	Юноши: «5» - 50 раз, «4» - 26раз, «3» - 14 раз. Девушки: «5» - 20 раз, «4» - 11 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №2

Раздел. Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41			Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Адаптивная физическая культура.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ без предметов.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
42			Общеразвивающие упражнения с набивными мячами до 5 кг.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ с предметами.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
43			Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ с предметами.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
44			Общеразвивающие упражнения с обручами.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ с предметами.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
45			Общеразвивающие упражнения с набивными мячами до 5 кг.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ с предметами.	Свисток, секундомер, набивные мячи.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №4
46			Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	Уметь правильно выполнять ОРУ в движении без предметов.	Свисток, секундомер.	Дыхательные упражнения.	текущий	Сгибание рук в упоре лежа.
47			Общеразвивающие упражнения на месте. Сгибание рук в упоре лежа - на результат.	1	Уметь продемонстрировать сгибание рук в упоре лежа.	Свисток, секундомер, параллоновые кубики.	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 20 раз, «4» - 11 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №4
48			Общеразвивающие упражнения с предметами. Сгибание туловища из положения лежа на спине – на результат.	1	Уметь продемонстрировать сгибание туловища из положения лежа на спине.	Свисток, секундомер, гимнастическая маты.	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 37 раз, «4» - 32раза, «3» - 28 раз.	Скоростно-силовое упражнение
49			Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	Уметь продемонстрировать	Свисток, секундомер,	Зачет	Девушки: «5» - 37 раз,	Скоростно-силовое

			Сгибание туловища из положения лежа на спине – на результат.		сгибание туловища из положения лежа на спине.	гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	«4» -32раза, «3» - 28 раз.	упражнение
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II ПОЛУГОДИЕ – (53 часа)									
Раздел. Спортивные игры. Волейбол – 17 часов									
50			Техника безопасности на уроках по волейболу. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Уметь правильно выполнять совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	фронтальный	Комплекс УГГ №4
51			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №4
52			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники передвижений в волейболе.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №4
53			Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники передвижений в волейболе.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54			Варианты техники приема и передач мяча. Основы организации двигательного режима.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники приема и передач.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №1
55			Варианты техники приема и передач мяча.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники приема и передач.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №1
56			Варианты техники приема и передач мяча.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники подач мяча.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №1
57			Варианты подач мяча.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники подач мяча.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №1
58			Варианты подач мяча.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники подач мяча.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №2
59			Варианты нападающего удара через сетку.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники нападающего удара.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №2
60			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники нападающего удара.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники защитных действий.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №2
62			Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №3
63			Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №3
64			Игра по упрощенным правилам волейбола.		Уметь правильно выполнять совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	Оценка техники выполнения	Комплекс УГГ №3
65			Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №3
66			Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Уметь правильно выполнять совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Свисток, секундомер, волейбольные мячи.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №3

Раздел. Элементы единоборств – 9 часов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67			Техника безопасности. Гигиена борца. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Уметь правильно выполнять приемы самостраховки.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Развитие правильной осанки.	фронтальный	Комплекс УГГ №1
68			Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	Уметь правильно выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	текущий	Приседание на двух ногах
69			Приемы самостраховки.	1	Уметь демонстрировать приемы самостраховки в единоборствах.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
70			Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Уметь соблюдать правила в подвижных играх с элементами единоборств.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
71			Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Уметь правильно выполнять приемы борьбы.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №2
72			Учебная схватка.	1	Уметь демонстрировать учебную схватку в единоборствах.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
73			Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников».	1	Уметь соблюдать правила в подвижных играх с элементами единоборств.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	Без учета времени	Комплекс УГГ №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
74			Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1	Уметь соблюдать правила в подвижных играх с элементами единоборств.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	Без учета времени	Комплекс УГГ №2
75			Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Уметь правильно выполнять силовые упражнения и единоборства в парах.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Развитие правильной осанки.	текущий	Комплекс УГГ №3
Раздел. Лыжная подготовка – 18 часов									
76			Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Способы регулирования массы тела человека.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности.	учебник	Физкульт-минутка	фронтальный	Комплекс УГГ №3
77			Правила проведения самостоятельных занятий.	1	Уметь соблюдать правила поведения самостоятельных занятий.	Свисток, секундомер, гимнастическое маты.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
78			Особенности физической подготовки лыжника.	1	Уметь правильно применять свои знания к особенностям физической подготовки лыжника.	учебник	Физкульт-минутка	текущий	Комплекс УГГ №3
79			Правила соревнований.	1	Знать и соблюдать правила соревнований лыжника.	учебник	Физкульт-минутка	текущий	Комплекс УГГ №4
80			Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	учебник	Физкульт-минутка	текущий	Комплекс УГГ №4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
81			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	Уметь правильно выполнять технические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №4
82			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Уметь правильно выполнять технические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №4
83			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Уметь правильно выполнять технические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
84			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
85			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
86			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №1
87			Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
88			Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
89			Элементы тактики лыжных гонок: обгон.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
90			Элементы тактики лыжных гонок: обгон.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №2
91			Элементы тактики лыжных гонок: финиширование.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
92			Элементы тактики лыжных гонок: финиширование.	1	Уметь правильно выполнять тактические действия в лыжных гонках.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
93			Прохождение дистанции до 5 км (Д) и до 8 км (Ю).	1	Уметь правильно демонстрировать переход с одного лыжного хода к др.	Лыжи, лыжные ботинки и лыжные палки.	Дыхательные упражнения.	текущий	Комплекс УГГ №3
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики – 5 часов									
94			Общеразвивающие упражнения на месте. Сгибание рук в упоре лежа - на результат.	1	Уметь демонстрировать сгибание рук в упоре лежа.	Свисток, секундомер, параллоновые кубики.	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 20 раз, «4» - 11 раз, «3» - 6 раз.	Комплекс УГГ №4
95			Общеразвивающие упражнения с предметами. Сгибание туловища из положения лежа на спине – на результат.	1	Уметь демонстрировать сгибание туловища из положения лежа на спине.	Свисток, секундомер, гимнастическая маты	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 37 раз, «4» - 32раза, «3» - 28 раз	Скоростно-силовое упражнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
96			Подтягивание из виса – на результат.	1	Уметь демонстрировать подтягивание из виса	Свисток, секундомер, гимнастическая перекладина.	Зачет Развитие правильной осанки	Девушки: «5» - 16 раз, «4» - 12-13 раз, «3» - 5 раз	Приседание на двух ногах
97			Наклон из положения сидя – на результат	1	Уметь демонстрировать наклон из положения сидя.	Свисток, секундомер, измерительная лента	Зачет Развитие правильной осанки.	Девушки: «5» - 20см, «4»-12-14см, «3» - 7см.	Упражнения для развития гибкости.
98			Прыжки на скакалке – на результат.	1	Уметь демонстрировать прыжки на скакалке.	Свисток, секундомер, гимнастическая скакалка.	Зачет Дыхательные упражнения.	Девушки: «5» - 150 раз, «4» - 130 раз, «3» - 120 раз.	Комплекс УГГ №3
Раздел. Кроссовая подготовка – 4 часа									
99			Развитие скоростно-силовых способностей. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	Уметь правильно выполнять основные движения на развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток, секундомер, гимнастические стойки.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	текущий	Комплекс УГГ №2
100			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь правильно выполнять основные движения на развитие скоростно-силовых способностей.	Свисток, секундомер, гимнастические стойки.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	текущий	Комплекс УГГ №2
101			Развитие выносливости. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1	Уметь правильно выполнять основные движения на развитие выносливости.	Свисток, секундомер, гимнастические стойки.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	текущий	Комплекс УГГ №3
102			Развитие выносливости.	1	Уметь правильно выполнять основные движения на развитие выносливости.	Свисток, секундомер, гимнастические стойки.	Восстановление дыхания и ЧСС после нагрузки.	текущий	Комплекс УГГ №3