

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре уровня среднего общего образования**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613); Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (9-е издание .М.: Просвещение,2012 г ). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

В соответствии с Базисным учебным планом полного общего образования на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю, в год 102 часа.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Кемчугская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Андреевича Хлебникова»

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 9  
от «30» августа  
2021 г

Утверждаю  
И.о. директора МКОУ «Кемчугская  
СОШ имени М.А. Хлебникова»  
Н.Б. Мерзлякова  
Приказ № 108 от «01» сентября  
2021 г.



**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
**полное общее образование**

Разработчик  
Шнитко Наталья Александровна  
учитель физической культуры

п. Жуковка  
2021 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

#### *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

#### *В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- ;

#### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

○ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

### **Содержание учебного предмета (102 ч).**

Знания о физической культуре  
( в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (21ч).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (18ч).

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

Спортивные игры (45ч).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

## Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

### Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

### Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

## Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## Мини-баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов. Значение занятий лыжными видами спорта для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

## Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Контрольные и проверочные работы
		10 кл	11 кл	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87 часов</b>		Тестирование (сентябрь- октябрь) – (апрель- май). Промежуточная аттестация – выполнение нормативов.
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
1.2	Спортивные игры	24	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	
1.4	Легкая атлетика	21	21	
1.5	Лыжная подготовка	18	18	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15 часов</b>		
2.1	Спортивные игры	10	10	
2.1.1	Лыжная подготовка	5	5	
	всего	102	102	

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тематическое содержание урока	Кол-во час	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий )
<b>Легкая атлетика (11 час.)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Низкий старт до 40 м. Бег с ускорением 70-80м.	1		Знает правила по технике безопасности
2	Высокий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м. Тест: бег 30 м. Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки – 2	1		

	кг)			
3	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. Тест: бег 30 м Развитие скоростных качеств	1		
4	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Тест: челночный бег 3x10 м Техника спринтерского бега.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
5	Тест: прыжок в длину с места. Бег 100 м на результат. Метание теннисного мяча.	1		
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов на результат. Метание мяча (150г.) на дальность.	1		
8	Тест: подтягивание в висе, поднимание туловища за 30 сек. Бросок набивного мяча 3 кг. Развитие физических качеств: ловкости, координации	1		
9	Эстафетный бег из различных стартовых положений. Метание мяча на дальность с места.	1		
10	Тест: бег 1000 м Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
11	Бег 3000 м (мальчики). 2000 м (девочки), Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на заданное расстояние.	1		

**Спортивные игры (мини-баскетбол - 10 час.)**

12	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Правила и терминология и игры в мини-баскетбол.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1		
14	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
17	Передачи и броски мяча разными способами. Игровые задания (2x2 ; 3x3 ; 4x4) Учебная игра. Судейство игры.	1		
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами. Дриблинг. Игровые задания (2x2 ; 3x3 ; 4x4) Учебная игра.	1		



	Судейство игры.			
19	Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ). Быстрый прорыв (2х1; 3х2). Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство игры.	1		
20	Быстрый прорыв (2х1; 3х2).Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ). Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство игры.	1		
21	Быстрый прорыв (2х1; 3х2).Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборств ( 24час.)</b>				
22	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Подъем переворотом, подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.	1		Демонстрирует технику упражнений в висе и строевых упражнениях.  Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висе, при выполнении опорного прыжка.  Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.	1		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висе. Акробатическое упражнение .	1		
25	Стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты.	1		
26	Стойка на руках и голове из упора присев . Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.	1		
27	Опорный прыжок через гимнастического козла- (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
28	Опорный прыжок через гимнастического коня (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
29	Акробатическая связка из разученных элементов. ОРУ со скакалкой.	1		
30	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (юноши) Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
31	Лазание по канату без помощи ног. Длинный кувырок вперед (юноши). Акробатическое соединение (девушки)	1		
32	Акробатическое упражнение: длинный кувырок, стойка на голове и руках (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене, два кувырка вперед слитно, кувырок назад (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
33	Круговая тренировка. Акробатическая комбинация. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине. Лазание по канату в два приема.	1		

34	Круговая тренировка. Лазание по канату в два приема. Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Составление комплекса утренней гимнастики.	1		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки). Лазание по канату в два приема. ОРУ.	1		
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки). Лазание по канату в два приема. ОРУ.	1		
37	ОРУ с набивным мячом. Стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках без помощи рук (девушки).	1		
38	Кувырок назад, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с обручем, гантелями.	1		
39	Акробатическое упражнение: кувырок назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Наклон вперед из положения сидя.	1		
40	ОРУ с обручем (девушки). Ору с набивным мячом (юноши). Акробатическое упражнение.	1		
41	ОРУ с гимнастической палкой. Шаги вальса. Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа.	1		
42 43	ОРУ на гимнастической стенке ; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой 1 минуту.	2		
44	Виды единоборств. Гигиена борца. Развитие физических качеств. Игра «Выталкивание из круга»	1		
45	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Бой петухов», «Перетягивание в парах».	1		
<b>Спортивные игры (волейбол - 3 час.)</b>				
46	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач. Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол. Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности. Знает принципы спортивной тренировки.
47	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Верхняя прямая подача .Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		
48	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
<b>Лыжная подготовка (23 часа)</b>				
49	Инструктаж по ТБ . Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся.	1		Изучает историю лыжного спорта.

50-51	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 1 км на результат.	2		Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.  Описывает технику изучаемых лыжных ходов.  Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
52	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1		
53-54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км на результат.	2		
55	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
56-57	Попеременный четырехшажный ход. Переход попеременных ходов на одновременные. Игра «Как по часам».	2		
58	Подъем «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км	1		
59-60	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км на результат. Торможение и поворот упором. Игра «Биатлон».	2		
61	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
62-63	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
64	Торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам».	1		
65-66	Подъем на склон изученными способами. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км	2		
67	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км на результат.	1		
69-69	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
70-71	Прохождение дистанции Д- 3 км, М- 5 км. Эстафеты.	2		
<b>Спортивные игры (волейбол - 10 час.)</b>				
72	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Жестикауляция судьи. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1		Осваивает технику игры в волейбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.  Выполняет игровые действия в условиях
73	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача.	1		
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
75	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прямая верхняя подача мяча.	1		

76	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прямая верхняя подача мяча.	1		учебной деятельности.  Знает принципы спортивной тренировки.
77	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
78	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Прямая верхняя подача мяча в прыжке.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.
79	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нападение через 3-ю зону.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
80	Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая подача мяча в прыжке, прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
81	Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая подача мяча в прыжке, прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
<b>Спортивные игры (мини-баскетбол - 3 часа)</b>				
82	Правила игры. Судейство. Жестикуляция судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
84	Быстрый прорыв (3х1; 3х2; 4х2 ). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
<b>Спортивные игры (мини-футбол - 5 час.)</b>				
85	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Осваивает технику игры в мини-футбол
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1		Проявляет качества силы и координации при игре в мини-футбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
87	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Знает принципы спортивной тренировки.
88	Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача , прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		

89	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Легкая атлетика ( 10 час.)</b>				
90	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: юноши- подтягивание , девушки -поднимание туловища за 30 сек..	1		<p>Овладевает техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.</p> <p>Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.</p> <p>Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
91	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: прыжок в длину с места. Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Тест: бег 30 м.	1		
93	Эстафетный бег; передача эстафетной палочки. Бросок набивного мяча ( 3 кг; 2 кг) из различных исходных положений.	1		
94	Урок-соревнование – бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	1		
95	Тест: подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча (150 г) на дальность.	1		
96	Тест : прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		
97	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Сгибание рук в упоре лежа. 4. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1	18.05	
98	Тест: бег 1000 м. Метание мяча (150 г) на дальность и в цель.	1		
99	Метание гранаты (500-700 г) с места на дальность. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
<b>Спортивные игры (мини-футбол – 3 часа)</b>				
100	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.			<p>Осваивает технику игры в мини-футбол</p> <p>Проявляет качества силы и координации при игре</p>
101	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.			

	Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам			в мини-футбол.
102	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тематическое содержание урока	Кол-во час	Дата проведения	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>Легкая атлетика (11 час.)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Низкий старт до 40 м. Бег с ускорением 70-80м.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений.  Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  Осваивает технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель.
2	Тест: бег 30 м. Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м. Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки – 2 кг)	1		
3	Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
4	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Тест: челночный бег 3x10 м Техника спринтерского бега.	1		
5	Тест: прыжок в длину с места. Бег 100 м на результат. Метание теннисного мяча.	1		
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча 150 г на дальность, на заданное расстояние.	1		
8	Тест: подтягивание в висе, поднятие туловища за 30 сек. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие физических качеств: ловкости, координации	1		
9	Эстафетный бег из различных стартовых положений. Метание мяча на дальность с места.	1		
10	Тест: бег 1000 м Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
11	Бег 3000 м (мальчики). 2000 м (девочки), Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на заданное расстояние.	1		

**Спортивные игры (мини-баскетбол - 10 час.)**

12	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Правила и терминология и игры в мини-баскетбол.	1		Правила и терминология и игры в мини-баскетбол.
13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1		Осваивает технику игры в мини-баскетбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.  Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
14	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1		
15	Сочетание приемов передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1		
17	Передача мяча разными способами. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ; 4х4) Учебная игра. Судейство игры.	1		
18	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача мяча разными способами. Игровые задания (2х2 ; 3х3 ; 4х4) Учебная игра. Судейство игры.	1		
19	Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ) Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство игры.	1		
20	Игровые задания (2х2 ; 3х3 ;4х4 ) Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство игры.	1		
21	Быстрый прорыв (2х1; 3х2).Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		

**Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборств ( 27час.)**

22	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Подъем переворотом, подтягивание в висячем положении (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1		Демонстрирует технику упражнений в висячем положении и строевых упражнениях.  Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висячем положении, при выполнении опорного прыжка.  Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.  Выполняет игровые действия в условиях учебной
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висячем положении (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Подъем переворотом, подтягивание в висячем положении (мальчики). Акробатическое упражнение (девочки).	1		
25	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.	1		
26	Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок	1		

	назад в полушпагат (девочки). Эстафеты.			деятельности
27	Опорный прыжок через гимнастического козла- (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
28	Опорный прыжок через гимнастического козла (девушки)- прыжок боком ; (юноши) – прыжок ноги врозь. ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
29	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (юноши) Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		Демонстрирует технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявляет качества силы и координации при выполнении упражнений в висе, при выполнении опорного прыжка.  Демонстрирует технику акробатических и строевых упражнений.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности
30	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (юноши) Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
31	Лазание по канату без помощи ног. Длинный кувырок вперед (юноши). Акробатическое упражнение (девушки) . ОРУ с обручем.	1		
32	Акробатическое упражнение: длинный кувырок, стойка на голове и руках (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене, два кувырка вперед слитно, кувырок назад (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
33	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическое упражнение (девушки). Подъем переворотом; подтягивание. Лазание по канату в два приема (юноши).	1		
34	Круговая тренировка. Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Составление комплекса утренней гимнастики.	1		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки).ОРУ.	1		
36	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юноши) ; прыжок боком с поворотом на 90* (девушки).ОРУ.	1		
37	ОРУ с набивным мячом. Стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках без помощи рук (девушки).	1		
38	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в два приема.	1		
39	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (юноши). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). Лазание по канату в три приема. Наклон вперед из положения сидя.	1		
40	ОРУ с набивным мячом . Акробатическая комбинация из изученных элементов. Лазание по канату в три приема.	1		
41	ОРУ с гантелями. Шаги вальса. Поднимание туловища за 1 минуту из положения лежа.	1		



42 43	ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой за 30 секунд.	2		
44	Инструктаж по ТБ. Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения на освоение приемов самостраховки. Захваты рук и туловища.	1		
45	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		Осваивает технику игры в волейбол.  Проявляет находчивость в решении игровых задач.
46	Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1		
47	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу в зону 3. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1		
48	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
<b>Лыжная подготовка (23 часа)</b>				
49	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся.	1		Изучает историю лыжного спорта.
50- 51	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км на результат.	2		Соблюдает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.
52	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1		Описывает технику изучаемых лыжных ходов.
53- 54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км на результат.	2		Осваивает самостоятельно технику лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
56- 57	Попеременный четырехшажный ход. Переход попеременных ходов на одновременные. Игра «Как по часам».	2		Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
58	Подъем «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием». Прохождение дистанции 4,5 км.	1		
59- 60	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км на результат. Торможение и поворот упором. Игра «Биатлон».	2		Моделирует технику освоенных лыжных ходов, варьирует ее в зависимости от ситуаций.
61	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Игра «Гонка с выбыванием».	1		
62- 63	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
64	Торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам». Прохождение дистанции 5 км.	1		

65-66	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
67	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км на результат.	1		
69-69	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	2		
70-71	Прохождение дистанции Д- 3 км, М- 5 км. Эстафеты.	2		
<b>Спортивные игры (волейбол - 10 час.)</b>				
72	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Жестикуляция судьи. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	1		Осваивает технику игры в волейбол.
73	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу после отскока от сетки. Верхняя прямая подача.	1		Проявляет находчивость в решении игровых задач.
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		Проявляет качества силы и координации при игре в волейбол.
75	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прямая верхняя подача мяча.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
76	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Прямая верхняя подача мяча.	1		Знает принципы спортивной тренировки.
77	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
78	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Прямая верхняя подача мяча в прыжке.	1		
79	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нападение через 3-ю зону.	1		
80	Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая подача мяча в прыжке, прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
81	Прямой нападающий удар. Блокирование. Прямая подача мяча в прыжке, прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
<b>Спортивные игры (мини-баскетбол - 3 часа)</b>				
82	Правила игры. Судейство. Жестикуляция судьи. Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при игре в мини-баскетбол.

83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
84	Быстрый прорыв (3x1; 3x2; 4x2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
<b>Спортивные игры (мини-футбол - 5 час.)</b>				
85	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		Осваивает технику игры в мини-футбол
86	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1		Проявляет качества силы и координации при игре в мини-футбол.  Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.
87	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		Знает принципы спортивной тренировки.
88	Оценка техники владения мячом: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
89	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1		
<b>Легкая атлетика ( 10 час.)</b>				
90	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: юноши- подтягивание , девушки - поднимание туловища за 30 сек..	1		Овладевает техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
91	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Тест: прыжок в длину с места. Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивает технику спринтерского бега. Демонстрирует высокий старт.
92	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.

93	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		<p>Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.</p> <p>Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Проявляет качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Раскрывает влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p>Осваивает технику прыжка способом «перешагивание» и метания мяча в цель.</p> <p>Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
94	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		
95	Тест: подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча (150 г) на дальность.	1		
96	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов: 1. Челночный бег 3x10 м. 2. Прыжки со скакалкой за 1 мин. 3. Сгибание рук в упоре лежа. 4. Наклон вперед, стоя на скамейке.	1	25.04	
97	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		
98	Тест: бег 1000 м. Метание мяча (150 г) на дальность и в цель.	1		
99	Тест : прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.	1		
<b>Спортивные игры (мини-футбол – 3 часа)</b>				
100	Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		<p>Выполняет игровые действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Знает принципы спортивной тренировки, жестикуляцию судьи.</p> <p>Осуществляет судейство игры.</p>
101	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
102	Круговая тренировка. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1		