

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
10-11 класс**

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) разработана на основе учебной программы по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

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

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

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная

и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и

ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

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

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

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

***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во Часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	2	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

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

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

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b>Базовая часть</b>	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)	14 (21)	14 (21)
2	<b>Вариативная часть</b>	26 (39)	26 (39)	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)	8 (18)	8 (18)
	Итого	68 (105)	68 (105)	68 (105)	68 (105)

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм

занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### Приемы саморегуляции

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

### Баскетбол

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### Волейбол

**10–11 классы.** 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.

### Гимнастика с элементами акробатики

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### Легкая атлетика

**10–11 классы.** 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.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **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.

И т о г о в а я о т м е т к а 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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и 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 м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
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	За непонимание и незнание материала программы

		практике	
--	--	----------	--

## 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.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
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

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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Учащийся <b>умеет</b> : – 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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за 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 гимнастике, 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
									план	факт	
1	Лёгкая атлетика - 8 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ - 1		
				2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ - 1		
				3	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ - 1		
				4	Учётный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Мальчики «5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3 Девочки 5 – 16,5; 4 – 17,0; 3 – 17,5	КУГ - 1		
			Прыжок в длину	3	5	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	КУГ - 1	
			6		Прыжок в длину способом	Уметь совершать	Текущий	КУГ -			

				Комплексный	«прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		1		
				7 Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Мальчики 5- 450 4-420 3-410. Девочки: 5-380 4-360 3-340.	КУГ – 1		
		Метание	3	8 Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	КУГ – 1		
				9 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	КУГ – 1		
				10 Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	Юноши 5 – 32 м; 4 – 28 м; 3 – 26 м Девушки 5 – 26 м; 4 – 20 м; 3 – 16 м	КУГ – 1		
2	<b>Кроссовая Подготовка 5-часов</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	11 Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 1		
				12 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 1		
				13 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 1		
				14 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 1		
				15 Учётный	Бег на результат 2000 - 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Юноши: 5 – 13,50; 4 – 14,50; 3 – 15,50. Девочки: 5 – 10, 10; 4 – 11,00; 3 – 12,00	КУГ – 1		
3	<b>Гимнастика 18-часов</b>	Висы и упоры. Опорный прыжок	10	16 Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
				17 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
				18 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
				19 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы,	Текущий	КУГ – 1		

		нствован ие ЗУН	четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	элементы на перекладине, прыжок через коня в длину				
		20 Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
		21 Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
		22 Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Текущий	КУГ – 1		
		23 Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Текущий	КУГ – 1		
		24 Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Текущий	КУГ – 1		
		25 Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7; лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с Девушки Подтягивание: «5» – 13; «4» – 11, «3» – 7. Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики	КУГ – 1		
Акробатика	8	26 Комплексный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ – 1		
		27 Соверше нствован ие ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ - 1		
		28 Соверше нствован ие ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ - 2		
		29 Соверше нствован ие ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ – 2		
		30 Соверше нствован	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы	Текущий	КУГ – 2		

				ие ЗУН	глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	программы в комбинации 5 элементов				
				31 Совершенство ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ – 2		
				32 Совершенство ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	КУГ – 2		
				33 Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	КУГ – 2		
4	Спортивные игры 18-часов	Волейбол	18	34 Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				35 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				36 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				37 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				38 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				39 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	КУГ – 2		
				40 Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		
				41 Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 2		



				удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия				
				51 Совершенствовани е ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3	
5	<b>Лыжная подготовка 18-часов</b>	18	52 Комплексный	Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
53 Комплексный			Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
54 Комплексный			Ознакомить с согласованностью движения рук и ног в переходе через один шаг. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
55 Комплексный			Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
56 Комплексный			Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
57 Совершенствовани е ЗУН			Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
58 Совершенствовани е ЗУН			Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			
59 Комплексный			Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3			

				60 Комплексный	Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Учить выдвиганию ноги вперед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
				61 Комплексный	Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Учить выдвиганию ноги вперед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
				62 Комплексный	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольный норматив на дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (классический ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3		
				63 Комплексный	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. Оценить технику преодоления встречного склона. Принять контрольный норматив на дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (классический ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	юноши 5-27.00 4-29.00 3-31.00 Девушки 5-19.30 4-20.00 3-21.00	КУГ – 3		
				64 Комплексный	Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Принять контрольный норматив на дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (коньковый ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3		
				65 Комплексный	Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Принять контрольный норматив на дистанции 3км- девушки , 5 км – юноши (коньковый ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	В форме соревнований	КУГ – 3		
				66 Комплексный	Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
				67 Учётный	Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
				68 Комплексный	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км- юноши и 5 км- девушки. Без учёта времени (свободный ход).	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3		
				69 Учётный	Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. Принять контрольные нормативы на дистанции 10 км- юноши и 5 км- девушки. Без	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и	Без учёта времени	КУГ – 3		

					учёта времени (свободный ход).	свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов					
6	Спортивные игры 18-часов	Баскетбол	18	70	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3		
71				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3			
72				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3			
73				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	КУГ – 3			
74				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3			
75				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3			
76				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 3			
77				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ - 3			
78				Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	КУГ – 3			
79				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КУГ – 4			
80	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	КУГ – 4						



					ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств					
7	<b>Кроссовая Подготовка 7-часов</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	88 Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4		
			89 Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4			
			90 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4			
			91 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4			
			92 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4			
			93 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 4			
			94 Учётный	Бег на результат 2000-3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Юноши 5 – 13,50; 4 – 14,50; 3 – 15,50 Девушки 5 – 10, 10; 4 – 11,00; 3 – 12,00	КУГ – 4			
8	<b>Легкая атлетика 8-часов</b>	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	5	95 Комплексный	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4		
			96 Комплексный	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			97 Комплексный	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			98 Комплексный	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. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			99 Учётный	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. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Мальчики 5 – 13,5; 4 – 14,0; 3 – 14,3 Девочки 5 – 16,5; 4 – 17,0; 3 – 17,5;	КУГ – 4			
		Метание	3	100 Комплекс	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность.	<b>Уметь</b> метать гранату из	Текущий	КУГ – 4		

			ный	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	различных положений на дальность и в цель				
			101 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	КУГ – 4		
			102 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	КУГ – 4		
			102 - 105	Резервные уроки по легкой атлетике					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт
1	<b>Лёгкая атлетика - 8 часов</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	1 Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ - 1		
				2 Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ – 1		
				3 Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУГ – 1		
				4 Учётный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Мальчики «5» –13,1; «4» –13,5; «3» –14,3 Девочки 5 – 16,0; 4 – 16,5; 3 – 17,0	КУГ – 1		
		Прыжок в длину	3	5 Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила ТБ при прыжках в длину	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	КУГ – 1		
				6 Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий	КУГ – 1		
				7 Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Мальчики 5- 460 4-430 3-410. Девочки: 5-390 4-370 3-350.	КУГ – 1		
		Метание	3	8 Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	КУГ – 1		

				9 Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	КУГ – 1		
				10 Учётный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Юноши 5 – 36 м; 4 – 32 м; 3 – 28 м Девушки 5 – 26 м; 4 – 23 м; 3 – 18 м	КУГ – 1		
2	<b>Кроссовая Подготовка 5-часов</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	11 Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	Текущий	КУГ – 1		
				12 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 1		
				13 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 1		
				14 Совершенствованные ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 1		
				15 Учётный	Бег на результат 2000 - 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Юноши: 5 – 13,00; 4 – 14,00; 3 – 15,00. Девочки: 5 – 10, 00; 4 – 11,30; 3 – 12,30	КУГ – 1		
3	<b>Гимнастика 18-часов</b>	Висы и упоры. Лазание	10	16 Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				17 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				18 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				19 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				20 Совершенствованные ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		

				21 Совершенство ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				22 Совершенство ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				23 Совершенство ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				24 Совершенство ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	КУГ – 1		
				25 Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Подтягивание: «5» – 12 «4» – 10 р «3» – 7 ра Лазание бм: «5» – 10с; «4» – 11 с; «3» – 12 с Девушки Подтягивание на низкой перекладине: «5» – 15; «4» – 11; «3» – 7. Оценка техники выполнения висов	КУГ – 1		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	8	26 Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ – 1		
				27 Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ - 1		
				28 Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ - 2		
				29 Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ – 2		
				30 Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ – 2		
				31 Совершенство ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ – 2		

					Прыжок через коня					
				32	Совершенство ЗУН ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	КУГ – 2		
				33	Учётный Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	КУГ – 2		
4	Спортивные игры 18-часов	Волейбол	18	34	Комплексный Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				35	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				36	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				37	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				38	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				39	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				40	Комплексный Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	КУГ – 2		
				41	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		
				42	Совершенство ЗУН Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 2		



					блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
5	<b>Лыжная подготовка ка 18-часов</b>		18	52 Комплексный	Продолжить обучение сохранению длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Продолжать обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3		
53 Комплексный			Продолжить обучение сохранению длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Продолжать обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
54 Комплексный			Продолжить обучение сохранению длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Продолжать обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
55 Комплексный			Продолжать обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Продолжать обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
56 Комплексный			Продолжать обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Продолжать обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
57 Совершенствован ие ЗУН			Продолжать обучение применению классических ходов на различном рельефе местности. Продолжать обучение изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
58 Совершенствован ие ЗУН			Продолжать обучению передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Продолжать обучение торможению повороту «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
59 Комплексный			Продолжать обучению передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Продолжать обучение торможению повороту «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
60 Комплексный			Продолжать обучение одновременным ходам на различной скорости передвижения. Продолжать обучение торможению и повороту упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъем и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3				
61 Комплексный			Продолжать обучение одновременным ходам на различной скорости передвижения. Продолжать обучение торможению и повороту упором на	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и	Текущий	КУГ – 3				

				склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов				
				62 Комплексный	Продолжать учить передвижению попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. Принять контрольные нормативы на дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (классический ход).	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3	
				63 Комплексный	Продолжать учить передвижению попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. Принять контрольные нормативы на дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (классический ход).	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	юноши 5-25.00 4-27.00 3-29.00 Девушки 5-18.00 4-19.00 3-20.00	КУГ – 3	
				64 Комплексный	Продолжать обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на различном рельефе местности. Принять контрольные нормативы на дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (коньковый ход).	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3	
				65 Комплексный	Продолжать обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на различном рельефе местности. Принять контрольные нормативы на дистанции 5км – юноши и 3км- девушки (коньковый ход).	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	В форме соревнований	КУГ – 3	
				66 Комплексный	Продолжать обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на разной скорости передвижения. Продолжать обучение спускам с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3	
				67 Учётный	Продолжать обучение одновременному двухшажному коньковому ходу на разной скорости передвижения. Продолжать обучение спускам с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Текущий	КУГ – 3	
				68 Комплексный	Принять контрольные нормативы на дистанции 10км-юноши и 5 км-девушки без учёта времени (свободный ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3	
				69 Учётный	Принять контрольные нормативы на дистанции 10км-юноши и 5 км-девушки без учёта времени (свободный ход)	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах классическим и свободным ходом осуществлять подъём и спуск с горы 15-20 градусов	Без учёта времени	КУГ – 3	
6	Спортивные игры 18-часов	Баскетбол	18	70 Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 3	
				71 Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУГ – 3	





					центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
7	<b>Кроссовая Подготовка ка 7-часов</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	88 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4		
			89 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4			
			90 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4			
			91 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4			
			92 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4			
			93 Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	КУГ – 4			
			94 Учётный	Бег на результат 2000-3000 м. Опрос теории.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Юноши: 5 – 13,00; 4 – 14,00; 3 – 15,00. Девочки: 5 – 10, 00; 4 – 11,30; 3 – 12,30	КУГ – 4			
8	<b>Легкая атлетика 8-часов</b>	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	5	95 Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4		
			96 Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			97 Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			98 Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	КУГ – 4			
			99 Учётный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Мальчики «5» –13,1; «4» –13,5; «3» –14,3 Девочки 5 – 16,0;	КУГ – 4			

							4 – 16,5; 3 – 17,0			
	Метание	3	100 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	КУГ – 4			
			101 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	КУГ – 4			
			102 Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	КУГ – 4			
			102 - 105	Резервные уроки по легкой атлетике						

### Список учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- пособие для учащихся:
  - Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- пособия для учителя:
  - Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.
  - Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
  - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
  - Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
  - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
  - Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
  - Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
  - Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
  - Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
  - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
  - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
  - Журнал «Физическая культура в школе».

### Материально-техническая база

№	Список спортивного инвентаря	штук
1	Лыжи	35
2	Ботинки лыжные	35
3	Крепления лыжные	35
4	Мяч волейбольный	7
5	Мяч баскетбольный	10
6	Обруч	15
7	Шахматы парафиновые	5
8	Шашки	10
9	Доска ш\ш	10
10	Сетка н\т с держателем	1

11	Дартс	3
12	Скакалка	20
13	Планка для прыжков в высоту	2
14	Мостик гимнастический	4
15	Мяч для метания	10
16	Мяч б\т	17
17	Мат гимнастический	20
18	Гиря 16кг	4
19	Гиря 24кг	2
20	Секундомер электрический	3
21	Сетка баскетбольная	4
22	Мяч медбол 1кг	4
23	Мяч медбол 2кг	4
24	Мяч медбол 3кг	4
25	Граната для метания	8
26	Кольцо баскетбольное	6
27	Эспандер лыжи	10
28	Кольцо гимнастическое	4
29	Чехлы для матов	4
30	Гимнастическая стенка	11
31	Канат для лазания	4
32	Жерди к брусьям	2
33	Скамейка гимнастическая	12
34	Гантели	8
35	Стойка волейбольная	2
36	Насос вакуумный	1
37	Козёл гимнастический	2
38	Брусья параллельные	2
39	Переключатель навесная	8
40	Стол теннисный	2
41	Конь гимнастический	2
42	Площадка стартовая	3
43	Часы шахматные	1
44	Эл-фон «школьник»	1
45	Плита газовая	1
46	Покрывало борцовское	1
47	Бревно гимнастическое	2
48	Тренажёр	4
49	Фляга	1
50	компас	3

### План корректировки тем по предмет

№	класс	тема	Причина отставания или объединения тем