

**Министерство образование Оренбургской области**  
**Управление образования Соль – Илецкого городского округа**  
**МОБУ "Новоилецкая СОШ"**

Утверждено  
директор  
Г.Г.Золотовская  
Приказ №74  
От «01» сентября 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

## 1. Планируемые результаты

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### Личностные результаты.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты.**

#### В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **11 класс.**

#### **Содержание учебного предмета, курса**

##### **Физическая культура как область знаний.**

##### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки в том числе в ходящие в программу ВФСК «ГТО»**

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

##### **Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечки, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры задания. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в

седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.

Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:** Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:** Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря.

Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:** Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки.** Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры:** Техника – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техника – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика:**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжные гонки:**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Баскетбол:**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол:** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование

| <b>№</b>   | <b>Вид программный</b>                   | <b>Количество часов</b> |            |
|------------|--|-------------------------|------------|
| <b>п/п</b> | <b>материал</b>                          | <b>классы</b>           |            |
|            |  | <b>10</b>               | <b>11</b>  |
| <b>1.</b>  | <b>Основы знаний физической культуры</b> | <b>3</b>                | <b>3</b>   |
| <b>2.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>                   | <b>24</b>               | <b>24</b>  |
| <b>3</b>   | <b>Гимнастика(основы акробатики)</b>     | <b>13</b>               | <b>13</b>  |
| <b>4</b>   | <b>Самбо</b>                             | <b>5</b>                | <b>5</b>   |
|            | <b>Лыжная подготовка</b>                 | <b>14</b>               | <b>14</b>  |
| <b>5</b>   | <b>Спортивные игры:</b>                  | <b>45</b>               | <b>45</b>  |
|            | <b>Баскетбол</b>                         | <b>15</b>               | <b>15</b>  |
|            | <b>Волейбол</b>                          | <b>18</b>               | <b>18</b>  |
|            | <b>Футбол</b>                            | <b>4</b>                | <b>4</b>   |
|            | <b>Лапта</b>                             | <b>6</b>                | <b>6</b>   |
| <b>6</b>   | <b>Итого:</b>                            | <b>102</b>              | <b>102</b> |

### Календарно – тематическое II класс

| № | Название раздела. | Тема урока.   | Элементы содержания   | Дата проведения |      |
|---|-------------------|---|---|-----------------|------|
|   |                   |   |   | план            | факт |
| 1 | Основные знания.  | 1.Правило поведения, технике безопасности на занятиях и предупреждение травматизма на занятиях л/а. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. | Основные законодательства РФ в области ФК, спорта, охраны здоровья. Правило поведения, технике безопасности на занятиях и предупреждение травматизма на занятиях л/а. Оказание первой помощи. Понятие о физической культуре личности. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. |                 |      |
| 2 | Легкая атлетика . | История ф.к. Возрождения Олимпийских игр<br>Спортивная ходьба.<br>Спринтерский бег, Личная гигиена в процессе занятий физ. упр.   | История ф.к. Возрождения Олимпийских игр.Физическое качество быстрота. старт (15-30м), Спринтерский бег с низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.   |                 |      |
| 3 | Легкая атлетика . | Спринтерский бег, эстафетный бег. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.   | Физическое качество быстрота Высокий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40- 100 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.  |                 |      |
| 4 | Легкая атлетика   | Спринтерский бег, эстафетный бег. Подготовка ГТО.   | С низкого старт 15- 30м, 60 - 100 м. Фаза бега, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специально беговые упражнения.. Теоретические знание в процессе урока.  |                 |      |

|    |                 |   |   |  |  |
|----|-----------------|---|---|--|--|
| 5  | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 - 100 м.   | Бег на результат 60 - 100 м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Правило соревнований в спринтерском беге. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. Теоретические знания в процессе урока   |  |  |
| 6  | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Освоение висов и упоров. . Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самочувствия. Пульс, дыхания. Бег на средние дистанции. (2000 – 3000) Подготовка к ГТО. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специально беговые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие прыгучести. Подъем переворотом в упор, Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки). Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 7  | Легкая атлетика | Прыжок в длину способом «согнув ноги» Освоение висов и упоров. Бег на средние дистанции.  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специально беговые упражнения. Прыжки на возвышенность. Подъем переворотом в упор, Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание: на высокой перекладине   |  |  |
| 8  | Легкая атлетика | Прыжки в длину на результат. Освоение висов и упоров. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.   | из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки). ОРУ Упражнения на развитие прыгучести. Бег до 1 км. Развитие скоростных качеств. Терминология метания.  |  |  |
| 9  | Легкая атлетика | Самоконтроль. Бег 2000–3000 м (мин) на результат.   | Физическое качество выносливость. Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Упражнения на внимание. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Самочувствия. Пульс, дыхания.  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика | Челночного бега. Метание гранаты. Основы обучения движениям и контроль  | Челночный бег 3x10. Встречные эстафеты. Специально беговые упражнения. ОРУ Упражнения на внимание. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча Теория. Фазы метание. Основы обучения  |  |  |

|    |                  |  |   |  |  |
|----|------------------|--|---|--|--|
|    |                  | затехникой их выполнения.<br>Подготовка к ГТО.   | движениям и контроль за техникой их выполнения Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.  |  |  |
| 11 | Легкая атлетика  | Общие представления о работоспособности человека. Метание гранаты на результат.  | Равномерный бег до 7 минут. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на результат. Теория. Фазы метание. Общие представления о работоспособности человека. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.                             |  |  |
| 12 | Легкая атлетика  | <b>Контрольное занятие по разделу легкой атлетике (тестирование)</b>   | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам легкой атлетике.   |  |  |
| 13 | «Русская Лапта.» | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Характеристика русской лапты. Инструктаж по Т.Б. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Характеристика русской лапты как вида спорта. Особенности игровой деятельности. Инструктаж по Т.Б. Правило соревнований по русской лапте. Схема площадке. Освоение ловли и передачи мяча. |  |  |
| 14 | «Русская Лапта»  | Овладение техникой удара по мячу.  | Инструктаж по технике безопасности. Правило игры. Беговые упражнения для совершенствования перебежки. Овладение техникой удара по мячу. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча.  |  |  |
| 15 | «Русская Лапта»  | Учебная игра. Теория. Правило  | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Овладение техникой удара по мячу   |  |  |
| 16 | Русская лапта.   | Русская лапта. Техники осаливание бегущего и не бегущего игрока  | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Техника удара по мячу. Овладение техникой осаливание бегущего и не бегущего игрока   |  |  |
| 17 | Русская лапта.   | Русская лапта. Техники осаливание бегущего и не бегущего игрока  | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Техника удара по мячу. Овладение техникой осаливание бегущего и не бегущего игрока   |  |  |
| 18 | Русская лапта.   | Русская лапта. Учебная игра. Теория. Правило.  | Беговые упражнения для совершенствования перебежки. ОРУ. Освоение ловли и передачи мяча. Овладение техникой удара по мячу. Овладение техникой осаливание бегущего и не бегущего игрока.   |  |  |

|    |                 |   |   |  |  |
|----|-----------------|---|---|--|--|
| 19 | Спортивные игры | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Правило и жесты.                  | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Передвижение. Теория. Характеристика. Правило и жесты. Развитие координационных способностей.  |  |  |
| 20 | Спортивные игры | Баскетбол. Ведение мяча. Остановка. Сочетание приемов ведение, передача, ловли мяча и бросок. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 21 | Спортивные игры | Баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, ловли мяча и бросок.                          | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов ведение, передача, Ведение мяча с изменением направлением. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей  |  |  |
| 22 | Спортивные игры | Баскетбол. Передача мяча. Бросок двумя руками от головы и груди. Правило.                     | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 23 | Спортивные игры | Баскетбол. Бросок двумя руками от головы и груди. Передача мяча.                              | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 24 | Спортивные игры | Баскетбол. Бросок мяча. Сочетание приемов ведение, передача, бросков мяча. Тест. Правило.     | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей |  |  |
| 25 | Спортивные      | Баскетбол. Бросок мяча. Сочетание приемов ведение,  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении.   |  |  |

|    |                 |   |  |  |  |
|----|-----------------|---|--|--|--|
|    | игры            | передача, бросков мяча.<br>Подготовка к зачёту.   | Сочетание приемов ведение, передача, бросок.<br>Игра мини - баскетбол. Правило игры в баскетбол. Развитие координационных способностей   |  |  |
| 26 | Спортивные игры | Учебная игра. Тактические действия Баскетбол. Теория. Правило.  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 27 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение. Теория. Правило.                 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола  |  |  |
| 28 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Бросок мяча одной рукой от плеча. Подготовка к зачёту. Теория. Фаза броска. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола  |  |  |
| 29 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Учебная игра. Теория. Правило. Жесты.                                       | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |  |  |
| 30 | Спортивные игры | Баскетбол. Тактические действия Учебная игра. Теория. Правило. Жесты.                                       | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола  |  |  |
| 31 | Спортивные      | Баскетбол. Тактические действия   | координационных способностей. Терминология баскетбола  |  |  |

|    |                          |   |   |  |  |
|----|--------------------------|---|---|--|--|
|    | игры                     | Учебная игра. Теория.<br>Правило. Жесты.  |   |  |  |
| 32 | Спортивные игры          | Баскетбол. Тактические действия<br>Учебная игра. Теория.<br>Правило. Жесты.   | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола   |  |  |
| 33 | Спортивные игры          | <b>Контрольное занятие по разделу баскетбол (тестирование)</b>  | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам баскетбола.  |  |  |
| 34 | Основные знания. Теория. | Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России.             | Техника безопасность на легкой атлетике. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развитие физической культуре в России.  |  |  |
| 35 | Гимнастика               | Гимнастика её виды.<br>Техника безопасность на уроке Роль опорно двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.               | Гимнастика её виды. Осанка. Плоскостопья. Строение человека выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; Техника безопасность на уроке гимнастике. Знания гимнастических упражнений для развития физических качеств. Комплекс упр для развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. |  |  |
| 36 | Гимнастика               | Освоение строевых упражнений. Освоение висов и упоров. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Оздоровительное | Строевые упражнения. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.<br>ОРУ в движении. Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Висы и упоры. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами.   |  |  |

|    |            |  |  |  |  |
|----|------------|--|--|--|--|
|    |            | система физ. воспитания и спортивной подготовки. Подготовка к ГТО.   | Упражнения равновесия на гимнастическом бревне (д) на параллельных брусьях (м). Комбинация на гимнастическом бревне(д); наскок в упор присев; шаг полки, козлик согнутых ног в колене, ножницы: соскок прогнувшись (Прыжки со скакалкой учет количество раз за 25 сек ). Развитие скоростно – силовых способностей. Знания гимнастических упражнений для развития силовых способностей.  |  |  |
| 37 | Гимнастика | Освоение строевых упражнений. Освоение висов и упоров. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади.<br>ОРУ в движении. Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корректирующих упражнений и закаливающих процедур. Эстафеты. Висы и упоры. Предупреждение травматизма. Прикладные упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Упражнения равновесия на гимнастическом бревне (д) на параллельных брусьях (м). Комбинация на гимнастическом бревне(д); наскок в упор присев; шаг полки, козлик согнутых ног в колене, ножницы: соскок прогнувшись (Прыжки со скакалкой учет количество раз за 25 сек ). Развитие скоростно – силовых способностей. |  |  |
| 38 |            | Акробатика, лазание. Лазание по канату в три приема.   | Техника безопасности во время выполнения акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; Девочки: кувырки вперед и назад из различных и.п. Стойка на лопатках – выполнения комбинации. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.  |  |  |
| 39 |            | Акробатика, лазание. Лазание по канату в три приема.   | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперед и назад из различных и.п. Длинный кувырок. Два кувырка   |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  |   | вперед слитно. Сед наклон вперед. Сед углом. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Теория. Упоры, висы. Развитие координационных способностей   |  |  |
| 40 |  | Акробатика, лазание<br>Комбинация акробатических упражнений.  | Комбинация акробатических Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  |  |  |
| 41 |  | Акробатика, лазание<br>Комбинация акробатических упражнений.<br>Лазание в три приема.                             | Девочки: «Мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперед и назад из различных и.п..Длинный кувырок. Два кувырка вперед слитно. Сед наклон вперед. Сед углом. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Теория. Упоры, висы. Развитие координационных способностей   |  |  |
| 42 |  | Бревно. Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно – сосудистых и дыхательной системы. | Бревно. Шаг, галоп.высокий шаг, шаг польки.<br>Работа по станциям (Наклоны вперед, поднимание туловище из положение лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей Тестирование (наклоны вперед, поднимание туловище) Теория.  |  |  |
| 43 |  | Бревно. Тестирование.   | Бревно. Шаг, галоп.высокий шаг, шаг польки. Прыжки со сменой положения ног; полушпагат; сед на пятку правой (левой), левая (правая) согнута на носок; горизонтальное равновесие; вальсовые шаги.<br>Тестирование. (Наклоны вперед, поднимание туловище из положение лежа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей |  |  |
| 44 |  | Бревно. Тестирование.<br>Танцевальные Элементы<br>Самоконтроль.(сон, аппетит ,масса тела, подсчет                 | Бревно. Прыжки со сменой положения ног; полушпагат; сед на пятку правой (левой), левая (правая) согнута на носок; горизонтальное равновесие; вальсовые шаги. Шаг, галоп.высокий шаг, шаг польки.<br>Тестирование. (Наклоны вперед, поднимание туловище из   |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    |  | пульса...Ж.Е.Л.,)  | положениележа, сгибание и разгибание рук (отжимание), бросок набивного мяча из-за головы, прыжок с место). Развитие координационных способностей.Самоконтроль.(сон, аппетит ,масса тела, подсчет пульса...Ж.Е.Л.,)   |  |  |
| 45 |  | Опорный прыжок.<br>Лазание по канату.  | Прыжок согнув ноги (козёл в длину).. Теория. Фазы прыжка. Прыжок боком (д) конь в ширину. ОРУ в движении. Лазание по канату. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |
| 46 |  | Опорный прыжок. Теория. Фазы прыжка.Висы и упоры. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | Прыжок согнув ноги (козёл в длину). Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 100-110) козёл в длину. Прыжок боком (д) конь в ширину ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники подъема переворотом в упор (юноши), махом одной толчком другой подъем переворотом (девушки). 3.Подтягивание. 4.Развитие силовых способностей.   |  |  |
| 47 |  | <b>Контрольное занятие по разделу гимнастике (тестирование)</b>  | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам гимнастики.   |  |  |
| 48 |  | Атлетические единоборства.Самбо. Самостраховка при падениях.   | Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.<br>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.<br>Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.Самостраховка на спину прыжком. |  |  |
| 49 |  | Атлетические единоборства.   | Броски.  |  |  |

|    |      |   |  |  |  |
|----|------|---|--|--|--|
|    |      | Самбо. Самостраховка при падениях.                            | <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> <p>Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> |  |  |
| 50 |      | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p>   |  |  |
| 51 |      | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | <p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p> <p>Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины.</p>   |  |  |
| 52 |      | Атлетические единоборства. Самбо. Самостраховка при падениях. | <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p>   |  |  |
| 53 | Лыжи | Инструктаж по Т.Б. Первая медицинская помощь при              | <p>Ф.К. в современном обществе. Характеристика видов спорта входящие в Олимпиаду. Подбор лыж и лыжных ботинок. Одежда лыжника.</p>   |  |  |

|    |      |   |   |  |  |
|----|------|---|---|--|--|
|    |      | обморожении.<br>Тесты.Характеристика видов спорта входящие в Олимпиаду.   | Экипировка лыжника. Закаливание. Первая медицинская помощь при обморожении. Техника безопасность.   |  |  |
| 54 | Лыжи | Стойка лыжника.-<br>Скользкий шаг. Повороты<br>Самоконтроль.  | Лыжные ходы. Стойка лыжника. Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором». Теоретическая часть во время урока.<br>Передвижение на лыжах. Скользящий ход.<br>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.<br>Самочувствия. Пульс, дыхания. |  |  |
| 55 | Лыжи | Техника одновременного одношажного хода.<br>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | Лыжные ходы. Попеременное скольжение без палок.<br>Техника одновременного одношажного хода.<br>Повороты. Упражнения на внимание. Теоретическая часть во время урока. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.<br>Тесты.                    |  |  |
| 56 | Лыжи | Техника одновременного одношажного хода.<br>Подготовка к ГТО.   | Стартовый разгон одновременно одношажным ходом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3,8 км.<br>Упражнения на внимание.  |  |  |
| 57 | Лыжи | Одновременно двухшажныйход.<br>Тесты.   | Лыжные ходы. Одновременно двухшажный ход. Положение тело. Т.Б.<br>. Преодоление препятствий бугров, впадин, перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием. Теоретическая часть во время урока.  |  |  |
| 58 | Лыжи | Одновременно двухшажный ход. Положение тело. Т.Б.   | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.<br>Тесты.   |  |  |
| 59 | Лыжи | Попеременный четырехшажный ход.<br>Положение тело.  | Лыжные ходы. Попеременный четырехшажный ход.. Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступами. Игра «Кто дальше проедет». Преодоление препятствий (перешагиванием,  |  |  |

|    |           |  |   |  |  |
|----|-----------|--|---|--|--|
|    |           | Т.Б.Подъемы, спуски.<br>Теория.Т.Б   | перепрыгиванием, перелезанием).   |  |  |
| 60 | Лыжи      | Попеременно Попеременный четырехшажный ход..<br>Т.Б. Подъемы, спуски.<br>Подготовка к ГТО.<br>Подготовка к зачёту. | Попеременный четырехшажный ход.. Т.Б. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3,8 км.<br>Упражнения на внимание. Теоретическая часть во время урока.  |  |  |
| 61 | Лыжи      | Переход с Попеременных ходов на одновременный.<br>Т.Б. Подъемы, спуски.  | Лыжные ходы. Попеременно двухшажный классический ход. Переход с Попеременных ходов на одновременный. Т.Б. Подъемы, спуски.<br>Т.Б.Прохождение дистанции до 3,8 км.Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступоми. Преодоление препятствий (перешагиванием, перепрыгиванием, перелезанием). |  |  |
| 62 | Лыжи      | Переход с Попеременных ходов на одновременный.<br>Т.Б. Подъемы, спуски.  |   |  |  |
| 63 | Лыжи      | Папеременныйчетырехшажный ход. Конькобежный ход<br>Подъемы, спуски. Теория.Т.Б                                     | Лыжные ходы.Папеременныйчетырехшажный ход. Конькобежный ход<br>Прохождение дистанции до 3,8 км.Подъём ёлочкой, торможение «плугом», повороты переступоми.   |  |  |
| 64 | Лыжи      | Папеременныйчетырехшажный ход.<br>Конькобежный ход   | Папеременныйчетырехшажный ход. Техника изученных ходов.<br>Дистанция 2-3 км. Эстафеты. Теоретическая часть во время урока.  |  |  |
| 65 | Лыжи      | Эстафеты по кругу.   | Техника изученных ходов.<br>Эстафеты по кругу. Дистанция 2-5 кл.  |  |  |
| 66 | Лыжи      | <b>Контрольное занятие по разделу Лыжной подготовке (тестирование)</b>   | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам лыжной подготовке.   |  |  |
| 67 | Волейбол. | Волейбол. Правило<br>Инструктаж по Технике безопасности.   | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета.<br>Игра по упрощенным правилам. Техника безопасность.   |  |  |
| 68 |           | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах  | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.   |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  | и над собой   | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её знание в формирование здорового образа жизни.  |  |  |
| 69 |  | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками . Теория. Правило. Судейские жесты. | Стойка и передвижение игрока. Правило. Судейские жесты. . Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока  |  |  |
| 70 |  | Волейбол. Совершенствование приемов.  | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам  |  |  |
| 71 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.        | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам                               |  |  |
| 72 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.        | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 73 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.        | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 74 |  | Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Жесты.                       | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра                        |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  |  | по упрощенным правилам  |  |  |
| 75 |  | Волейбол. Тактические действия.<br>Совершенствование приемов во время игры.<br>Тест (практика) | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 76 |  | Волейбол. Тактические действия Совершенствование приемов во время игры                         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока               |  |  |
| 77 |  | Волейбол.<br>Совершенствование приемов во время игры.  | Теория. Волейбол в России. Совершенствование приемов. Работа в группах. Правило. Жесты.   |  |  |
| 78 |  | Волейбол. Тактические действия.<br>Совершенствование приемов.                                  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока               |  |  |
| 79 |  | Волейбол. Тактические действия   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теоретические знание в процессе урока.              |  |  |
| 80 |  | Волейбол. Тактические действия.<br>Совершенствование приемов.<br>Жесты. Правило                | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам.  |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 81 |   | Волейбол. Тактические действия Нападающий удар. Блокировка. Жесты. Правило  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Блокировка. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 82 |   | Волейбол. Тактические действия Нападающий удар. Блокировка.   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар. Блокировка. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.   |  |  |
| 83 | Волейбол. Тактические действия Нападающий удар. Блокировка. |   |   |  |  |
| 84 |   | Двусторонняя игра Волейбол.   | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам. Тактические действия. Физическая культура и её знание в формирование здорового образа жизни.       |  |  |
| 85 |   | Двусторонняя игра Волейбол.   |   |  |  |
| 86 |   | <b>Контрольное занятие по разделу спортивных игр волейбол (тестирование)</b>  | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам волейбола  |  |  |
| 87 |   | Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. .Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Основы организации двигательного режима. | Инструктаж по Т.Б. на стадионе и уроке по легкой атлетике. Самоконтроль. Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью. Основы организации двигательного режима.   |  |  |
| 88 | Легкая  | Вредные привычки и их   | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции(40 –50);Старт, стартовый   |  |  |

|    |                                    |  |   |  |  |
|----|------------------------------------|--|---|--|--|
|    | атлетика                           | профилактика средствами ф.к. Спринтерский бег, эстафетный бег.   | разбег. Специально беговые упражнения. Бег 1000 м. в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Высокий старт. Фазы спринтерского бега.  |  |  |
| 89 | Легкая атлетика                    | Спринтерский бег, эстафетный бег. Тест. Подготовка к зачёту. Теория. Финиширование.  | Бег на результат 30 м. Бег по дистанции. Финиширование. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из разных положений. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. медленном беге.  |  |  |
| 90 | Легкая атлетика                    | Спринтерский бег, эстафетный бег. Теория. Скорость. Быстрота.  | Бег на результат 60 - 100м. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  |  |  |
| 91 | Легкая атлетика                    | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Фазы прыжка.  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность, через препятствия. Специально беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Теоретическая часть в процессе урока  |  |  |
| 92 | Легкая атлетика                    | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Теория. Приземление.  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность, через препятствия. Бег до 7 мин. Специально беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Терминология Теоретическая часть в процессе урока   |  |  |
| 93 | Легкая атлетика                    | Прыжки в длину на результат. Бег на длинные дистанции. Совершенствование физических способностей.  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки на возвышенность. Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег до 7 мин. Упражнения на внимание. Развитие скоростных качеств. Теоретическая часть в процессе урока  |  |  |
| 94 | Легкая атлетика<br>Легкая атлетика | Бег на средние дистанции. Теория. Выносливость. Роль физ. кул. и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Челночный бег 4х9. | Бег 2000 – 3000 м (мин) на результат. ОРУ. Упражнения на внимание. Спортивные игры. Развитие выносливости. Теоретическая часть в процессе урока<br>Роль физ. кул. и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Челночный бег 3х10. Специально беговые упражнения. ОРУ Упражнения на внимание. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. |  |  |

|     |                  |   |   |  |  |
|-----|------------------|---|---|--|--|
| 95  | Легкая атлетика  | Челночный бег 4х9. Теория. Высокий старт.   | Челночный бег 3х10 на результат. Специально беговые упражнения. ОРУ Бег до 7 мин. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры  |  |  |
| 96  | Легкая атлетика  | Метание гранат. Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО.                         | Равномерный бег до 6 минут. Метание гранат. Фазы метание. Преодоление препятствий. Бег 1500 м.- 2000м. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.              |  |  |
| 97  | Легкая атлетика  | Самоконтроль. Бег на длинные дистанции. Олимпиада современности: странички истории. | Равномерный бег до 8 минут. Самоконтроль. Бег на длинные дистанции. Олимпиада современности: странички истории. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.          |  |  |
| 98  | Спортивные игры. | Футбол. Инструктаж по Т.Б. Футбол в России.   | Особенности организаций занятий по футболу. Правило соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Футбол в России. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча. |  |  |
| 99  | Спортивные игры. | Футбол. Передвижение игрока. Ведение. Теория.                                       | Передвижения игрока скрестными и приставными шагами. Ведение мяча. Правило игры.  |  |  |
| 100 | Спортивные игры. | Футбол. Удары. Остановка.   | Ведения. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передача, остановка. Специально беговые упражнения. ОРУ. Упражнения на внимание       |  |  |
| 101 | Спортивные игры. | Футбол. Передача. Остановка. Теория. Правило.                                       |   |  |  |
| 102 |                  | Промежуточная аттестация.   | Определить степень сформированности знаний основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по основным темам волейболу  |  |  |

## Контрольные вопросы *Баскетбол*

1. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
  2. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
  3. Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?
  4. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?
  5. Что означает правило «30-ти секунд»?
  6. Когда мяч по баскетболу вводится в игру из-за лицевой линии и сколько времени на это отводится? 7. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
  8. Назови основные способы передачи мяча. Какие еще способы ты знаешь?
  9. Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?
  10. Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч? **НАРУШЕНИЯ:**
  11. Назовите нарушения в игре баскетбол? .
  12. «Аут»?
  13. «Пробежка»?
  14. «Три секунды»?
  15. «Восемь секунд»? .
  16. «Плотноопекаемый игрок»?
  17. «24 секунды»?
  18. «Нарушение возвращения мяча в зону защиты»?
- ФОЛЫ:**
19. Что такое фол
  20. Назовите виды фолов?
  21. За какое количество фолов по правилам игрок удаляется из игры? В НБА?

## Тест по гимнастике

### 1. Основная стойка (О.С) -

А. правая нога вперед, руки по швам. Б. Пятки вместе, носочки врозь, руки по швам.

В. Носки вместе, пятки врозь, руки по швам. Г. Ноги врозь, руки по швам.

### 2. Сед –

А. положение сидя на полу или снаряде. Б. положение стоя.

В. Положение полуприсед. Г. Положение стоя ноги согнуты в коленях.

### 3. Присед

А - положение занимающегося на согнутых ногах. Б -.положение сидя на полу или снаряде. В -. положение стоя.

### 4. Что такое **выпад** ?–

(движение или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги.)

### 5. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются \_\_\_\_\_ упор \_\_\_\_\_

### 6. Что такое круг движение?

(– движения рукам, ногами, туловищем, головой по окружности.)

### 7. Что такое **наклон**?

(– термин, обозначающий сгибание тела.)

### 8. **Равновесие** это

( – устойчивая положение занимающегося на одной ноге.)

### **9.Подскок** это

**А.** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением. **Б.** –прыжки на месте.

**В.** – прыжки через препятствие.

### **10. Хват** это

( – способ держание за снаряд. )

### **11. Вис** это

**А** – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

**Б** - способ держание за снаряд **В.**- положение, в котором плечи выше точек опоры.

## **Тесты по физической культуре для учащихся 10-11-х классов Инструкция по заполнению тестовых заданий Критерии начисления баллов за правильные ответы:**

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

### **Итоговая оценка:**

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

### **Вариант №1**

#### **1.Физическая культура представляет собой...**

- а.** учебный предмет в школе;
- б.** выполнение упражнений;
- в.** часть человеческой культуры.

#### **2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а.** Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

**3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

**4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**1. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

**2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

**3. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать**

- а) в произвольном порядке
- б) друг за другом
- в) по своей дорожке

**8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

**9. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**10. Термин «Олимпиада» означает...**

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

**15. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «футбол»?**

- а) ворота мяч;
- б) газон мяч;
- в) нога мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) вводно-подготовительная ,3) основная?

- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,3,1.

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....**

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

**23. Международный Олимпийский комитет является ....**

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является ....**

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление

**26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...**

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) совершенствование, 4) разучивание

а) 1,2,3,4;

б) 3,2,4,1

в). 2,4,1,3;

**27. Релаксация - это ...**

а. Физическое и психическое расслабление

б. Физическое расслабление

в. физиологическое расслабление

**28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

**29. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) силою.

**30. Физическими упражнениями называются...**

а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

31. Свободный защитник в волейболе называется.....

32. Бег на короткие дистанции называется .....

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....

34. Спортивный снаряд для толкания, представляющий собой цельнометаллический шар, называется.....

35. Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называется.....

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как .....
37. Временное снижение работоспособности принято называть...
38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется .....
39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.
40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Ответы на 2 вариант

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 1. в  | 20. а             |
| 2. в  | 21. в             |
| 3. а  | 22. а             |
| 4. а  | 23. а             |
| 5. а  | 24. б             |
| 6. а  | 25. а             |
| 7. в  | 26. в             |
| 8. б  | 27. а             |
| 9. б  | 28. а             |
| 10. в | 29. в             |
| 11. а | 30. в             |
| 12. в | 31. либеро        |
| 13. б | 32. спринт        |
| 14. б | 33. классификация |
| 15. б | 34. ядро          |
| 16. в | 35. баттерфляй    |
| 17. а | 36. допинг        |
| 18. в | 37. утомление     |
| 19. в | 38. здоровье      |

