

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 37 г. Тюмени
имени Героя Советского Союза Н.И.Кузнецова

РАССМОТРЕНО
на МО учителей художественно-эстетического цикла
Протокол № 1 от 30.08 2017г.
Руководитель МО Н.Г. Максимовская



СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
В. А. Савицкая
30.08.2017 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ СОШ № 37
С.В. Боярская
Приказ № 267 от 31.08 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
10-11 класс

Программу разработали:
учителя физкультуры
МАОУ СОШ №37
М.Ю. Царькова
О.С. Царькова
К.Ф.Бовть

Тюмень
2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10-11 классов и реализуется на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г № 1089 (в ред. от 19.10.2009 г., с изменениями от 31.01.2012 г.)
3. Учебного плана МАОУ СОШ № 37 города Тюмени имени Героя Советского Союза Н.И.Кузнецова на 2017-2018 учебный год (Приказ от 07.06.2017 года № 171);
4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23 июня 2015 года № 609 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. Программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.», М.: Просвещение, 2015 г.
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015);

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 37 курс «Физическая культура» изучается в 10-11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204): в 10 классе – 102ч, в 11 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано:

«Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания • простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1) Спортивные игры

В 10 – 11 классе продолжается изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 – 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие

способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол.

2) Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающих упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений. Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

3) Лёгкая атлетика

В 10 – 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных, различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой тройного прыжка. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

4) Лыжная подготовка

Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 18 часов в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах

передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств. Программой предусматривается тесная связь уроков по лыжной подготовки с внеклассной работой по лыжам. Оздоровительные и спортивно - массовые мероприятия на лыжах включаются в дни здоровья и физкультурные праздники. Особое внимание в программе обращается на привитие навыков самостоятельных занятий и инструкторскую направленность уроков. Для школьников старших классов, совершенствование основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий. Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников. В домашние задания включаются упражнения на развитие физических качеств, в первую очередь выносливости и быстроты прохождения отрезков с максимальной скоростью. В старших классах нагрузка соответственно увеличивается. Юноши в 10 – 11- ом классе должны проходить дистанцию до 12км. с учетом выбора оптимального темпа (девушки до 5км.). В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

5) Элементы единоборств

Учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученное является умение вести учебную схватку. Следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей. Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

6) Контрольные нормативы

Замер контрольных нормативов, используемых для проверки двигательной подготовленности, называется тестированием. Данный замер проводится два раза в учебный год: сентябрь- три урока по два теста, май- три урока по

два теста. Система помогает выявить уровень развития отдельных двигательных качеств и оценить степень технической и тактической подготовленности школьников. С помощью тестирования проводится отбор кандидатов для участия в соревновании, ведется объективный контроль за качеством уроков. Учитывая результаты тестирования, учитель и занимающиеся определяют методы обучения и формы организации занятий, составляют наиболее обоснованные индивидуальные и групповые планы уроков. Тесты, разработаны Институтом физиологии детей и подростков Российской академии образования и Российским научно-исследовательским институтом физической культуры.

- Тест для оценки быстроты: бег 60м (сек) в максимальном темпе.
- Тест для оценки гибкости: наклон вперед из положения сидя(см).
- Тест для оценки развития силы: подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине(девочки). На количество раз.
- Тест для оценки выносливости: 6 минутный бег (метры).
- Тест для оценки развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места (см).
- Тест для оценки скоростно-координационных качеств: челночный бег 3 по10 м (сек.)

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Учебно-тематический план 10 – 11 класс

Вид программного материала	Количество часов	
	Классы	
	10	11
Спортивные игры	27	27
Гимнастика	18	18
Легкая атлетика	30	30
Лыжная подготовка	18	18

Элементы единоборств	9	9
Итого часов в год:	102	102

Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание
10 класс		
1.	Легкая атлетика (30ч)	Инструктаж по технике безопасности на л/а. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники выполнения прыжков. Совершенствование техники выполнения бега на выносливость. Совершенствование техники выполнения скоростного бега. История Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Тестирование ОФК-сила, скоростно-силовые качества. Личная гигиена. Техника выполнения прыжков. Тактика выполнения спринтерского и стайерского бега. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на 1000, 2000 метров. Эстафетный бег. Бег по зигзагу. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок в длину. Прыжки в высоту с разбега. Закаливание при помощи легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка. Комплекс круговой тренировки на развитие физических качеств. Комплекс ГТО.
2.	Спортивные игры (27ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники владения мячом. Передачи, броски мяча. Ведение мяча с переводом, с сопротивлением защитника, с изменением направления и скорости, высоты отскока. Техника выполнения броска в движении (2 шага), после передачи, после ведения. Броски со средней и дальней дистанции. Индивидуальная игра один на один, два на два. Тактические действия в защите и нападении против личной защиты. Штрафной бросок. Совершенствование броска в прыжке после ведения и передачи. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Правила соревнований и судейство. История развития баскетбола. История развития волейбола. Техника выполнения передач сверху, снизу. Совершенствование выполнения подачи различными способами. Передачи через сетку с партнером, передача в прыжке, в двойках, в тройках. Прием мяча после подачи. Тактические действия в нападении. Приемы падения в волейболе.
3.	Гимнастика (18ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах. Страховка и помощь во время занятий. Физическое качество – сила. Строевые упражнения. Режим дня школьника. Питание школьника. Гимнастика с основами акробатики. Вредные привычки. История развития гимнастики и акробатики. Кувырки вперед, назад с упора присев. Кувырок вперед с разбега с выходом в стойку на голове. «Мост» из положения стоя с последующим поворотом. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой. Подъем и удержание туловища на перекладине. Подъем переворотом. Подтягивание из положения виса на высокой перекладине. Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа на спине. Упражнения на параллельных и разновысотных брусьях. Упражнения на бревне. ОРУ со скакалкой и гимнастической палкой. Висы и махи на

		гимнастических снарядах. Соскоки. Совершенствование физических качеств круговым методом. Акробатические соединения, упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч). Закаливание. Личная гигиена. Комплекс ГТО.
4.	Лыжная подготовка (18)	Техника безопасности. Основы передвижения на лыжах на уроке физкультуры. Одежда, инвентарь, обувь для лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники выполнения различных ходов: попеременно двухшажный, одновременно одношажный, отталкивание, скольжение, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 2, 3 км. Совершенствование скоростных качеств на коротких дистанциях. Совершенствование выполнения конькового хода. Совершенствование выполнения стартового разгона и финиша. Эстафетный бег на лыжах, передача эстафеты. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря. Температурный режим для занятий на лыжах. Ознакомление с разновидностями лыжного спорта. Олимпийские достижения. Комплекс ГТО.
5.	Элементы единоборств (9ч)	Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки, перемещения. Захват рук, туловища. Освобождение от захватов. Схватки в парах с применением изученных приемов. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостраховка при выполнении элементов единоборства. Силовые упражнения с помощью специального инвентаря. Правила судейства в единоборствах. История развития и достижения в единоборствах. Олимпийские достижения. Личная гигиена. Одежда, инвентарь.
11 класс		
1.	Легкая атлетика (30ч)	Инструктаж по технике безопасности на л/а. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники выполнения прыжков. Совершенствование техники выполнения бега на выносливость. Совершенствование техники выполнения скоростного бега. История Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Тестирование ОФК-сила, скоростно-силовые качества. Личная гигиена. Техника выполнения прыжков. Тактика выполнения спринтерского и стайерского бега. Бег на 100, 200, 400 метров. Бег на 1000, 2000 метров. Эстафетный бег. Бег по зигзагу. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок в длину. Прыжки в высоту с разбега. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г. Закаливание при помощи легкоатлетических упражнений. Кроссовая подготовка. Комплекс круговой тренировки на развитие физических качеств. Комплекс ГТО.
2.	Спортивные игры (27ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники владения мячом. Передачи, броски мяча. Ведение мяча с переводом, с сопротивлением защитника, с изменением направления и скорости, высоты отскока. Техника выполнения броска в движении (2 шага), после передачи, после ведения. Броски со средней и дальней дистанции. Индивидуальная игра один на один, два на два. Тактические действия в защите и нападении против личной защиты. Штрафной бросок. Совершенствование броска в прыжке после ведения и передачи. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Правила

		соревнований и судейство. История развития баскетбола. История развития волейбола. Техника выполнения передач сверху, снизу. Совершенствование выполнения подачи различными способами. Передачи через сетку с партнером, передача в прыжке, в двойках, в тройках. Прием мяча после подачи. Тактические действия в нападении. Приемы падения в волейболе.
3.	Гимнастика (18ч)	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Первая помощь при травмах. Страховка и помощь во время занятий. Физическое качество – сила. Строевые упражнения. Режим дня школьника. Питание школьника. Гимнастика с основами акробатики. Вредные привычки. История развития гимнастики и акробатики. Кувырки вперед, назад с упора присев. Кувырок вперед с разбега с выходом в стойку на голове. «Мост» из положения стоя с последующим поворотом. Стойка на лопатках. Стойка на голове с опорой. Подъем и удержание туловища на перекладине. Подъем переворотом. Подтягивание из положения виса на высокой перекладине. Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа на спине. Упражнения на параллельных и разновысотных брусьях. Упражнения на бревне. ОРУ со скакалкой и гимнастической палкой. Висы и махи на гимнастических снарядах. Соскоки. Совершенствование физических качеств круговым методом. Акробатические соединения, упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч). Закаливание. Личная гигиена. Комплекс ГТО.
4.	Лыжная подготовка (18)	Техника безопасности. Основы передвижения на лыжах на уроке физкультуры. Одежда, инвентарь, обувь для лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники выполнения различных ходов: попеременно двухшажный, одновременно одношажный, отталкивание, скольжение, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 2, 3 км. Совершенствование скоростных качеств на коротких дистанциях. Совершенствование выполнения конькового хода. Совершенствование выполнения стартового разгона и финиша. Эстафетный бег на лыжах, передача эстафеты. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря. Температурный режим для занятий на лыжах. Ознакомление с разновидностями лыжного спорта. Олимпийские достижения. Комплекс ГТО.
5.	Элементы единоборств (9ч)	Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки, перемещения. Захват рук, туловища. Освобождение от захватов. Схватки в парах с применением изученных приемов. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостраховка при выполнении элементов единоборства. Силовые упражнения с помощью специального инвентаря. Правила судейства в единоборствах. История развития и достижения в единоборствах. Олимпийские достижения. Личная гигиена. Одежда, инвентарь.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 2017 – 2018 учебный год

10 класс

Тема урока	№ урока в теме	№ п/п	Элементы содержания	Предметные результаты (содержание)	Практическая работа	Дата проведения	
						План	Факт
Легкая атлетика (12ч)							
Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж ТБ по Ф. К. и ЛА. Стартовый разгон	5/1	1	Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Равномерный бег 2 мин	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		2.09.17	
Биохимические основы техники бега Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30 м в/с Круговая эстафета	1	2	Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м в/с - на результат. Круговая эстафета Равномерный бег 4мин		Юноши: «5» «4» «3» 4,4 5,1 5,2 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1	5.09.17	
Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Финальное усилие. Эстафетный бег	1	3	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(60м) Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10.60м н/с- на результат	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	7.09.17	
Виды соревнований по л/а и рекорды. Спец	1	4	Виды соревнований по л/а и рекорды. ОРУ в движении. Беговые		Юноши: «5» «4» «3»	9.09.17	

беговые упражнения Челночный бег 3*10			упражнения. Низкий старт(до 30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Спец беговые упражнения. Челночный бег 3*10- на результат. Равномерный бег 6мин		7,3 8,0 8,2 Девушки: «5» «4» «3» 8,4 9,3 9,7		
Правила соревнований в спринтерском беге. 100 метров – на результат. Эстафеты	1	5	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин		Юноши: «5» «4» «3» 13,5 14,0 14,3 Девушки: «5» «4» «3» 17,0 17,5 18,0	12.09.17	
Биомеханические основы техники прыжков. Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель Упражнения в броске н/ мяча П/и «Попади в мяч»	3/1	6	Биомеханические основы техники прыжков ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м(д)-18 м(ю) Бросок н/м(2/3кг) двумя руками из различных и.п. с/м, с 1-4ш, вперед- вверх на дальность и на заданное расстояние П/и «Попади в мяч» Равномерный бег 8мин.	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	14.09.17	
Дозирование нагрузки л/а упр. Метание мяча(150г) с/м и с 4- 5ш/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	7	Дозирование нагрузки л/а упр ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки(прикидка)	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		16.09.17	
Правила соревнований в метаниях. Метание гранаты с/м, с/р на дальность. . П/и «Метко в цель»	1	8	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(300/500 г) с/м на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 ш/р на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель(12м)-юноши. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин.		Юноши: «5» «4» «3» 32 28 26 Девушки: «5» «4» «3» 22 18 14	19.09.17	
Прикладное значение	3/1	9	Прикладное значение л/а упр. ОРУ.	-Технически правильно выполнять	Юноши:	21.09.17	

л/а упр. Прыжок в длину с/м. Спец прыжковые упражнения Встречная эстафета			Специальные беговые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Прыжки в длину с места – на результат.	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей	«5» «4» «3» 230 195 180 Девушки: «5» «4» «3» 210 170 160		
Биомеханические основы техники прыжков. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	10	Биомеханические основы техники прыжков ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с13-15 шагов разбега. Равномерный бег 10мин			23.09.17	
Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с13-15 ш разбега -на результат	1	11	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Равномерный бег 11мин		Юноши: «5» «4» «3» 450 420 410 Девушки: «5» «4» «3» 400 370 340	26.09.17	
Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции. Бег 1км – на результат. Спорт игра.	1	12	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием. Спорт игра. Бег 1км – на результат.	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	28.09.17	
Легкая атлетика (9ч)							
Правила соревнований в беге, Бег на средние	4/1	13	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на		17.05.18	

дистанции. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета			упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену(2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
Инструктаж ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30 м в/с Круговая эстафета	1	14	Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м в/с - на результат. Круговая эстафета Равномерный бег 4мин		Юноши: «5» «4» «3» 4,4 5,1 5,2 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1	18.05.18	
Финальное усилие. Эстафетный бег	1	15	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(60м) Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10.60м н/с- на результат	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	19.05.18	
Правила соревнований в спринтерском беге. 100 метров – на результат. Эстафеты	1	16	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин		Юноши: «5» «4» «3» 13,5 14,0 14,3 Девушки: «5» «4» «3» 17,0 17,5 18,0	22.05.18	
Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с9-11 шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Юноши: «5» «4» «3» 230 195 180 Девушки: «5» «4» «3» 210 170 160	23.05.18	
Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки	1	18	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом			24.05.18	

с/р			перешагивания Прыжки с/р				
Прыжки в высоту- на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит»	1	19	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит»		Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	26.05.18	
Метание мяча(150г) на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	20	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения Метание мяча(150г) на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Юноши: «5» «4» «3» 450 420 410 Девушки: «5» «4» «3» 400 370 340	29.05.18	
Метание гранаты на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	21	Метание гранаты на дальность с/м, с/р- на результат, на заданное расстояние Индивидуальные задания на лето.	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Юноши: «5» «4» «3» 32 28 26 Девушки: «5» «4» «3» 22 18 14	31.05.18	
Кроссовая подготовка (5ч)							
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий							
Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Преодоление гориз. препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	1	22	Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Спец беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения- -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		30.09.17	
Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра(футбол)	1	23	Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление препятствий горизонтальных (15/18мин) Спортивная игра(футбол) Подтягивание –на результат		Юноши: «5» «4» «3» 11 8 4 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6	3.10.17	
История л/а. Преодоление вертикальных и	1	24	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в		5.10.17	

горизонтальных препятствий Равномерный бег. Спортивная игра (футбол)			(18/20мин)Равномерный бег. Спортивная игра(футбол)	игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей			
Равномерный бег по пересечённой местности. Спортивная игра (футбол)	1	25	Равномерный бег(20/23мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивная игра(футбол)			7.10.17	
Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра	1	26	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат(д), 3км(ю) Спорт игра		Юноши: «5» «4» «3» 13,50 14,50 15,50 Девушки: «5» «4» «3» 10,30 11,30 12,30	10.10.17	
Кроссовая подготовка (4ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий							
Инструктаж ТБ. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Эстафеты с преодолением препятствий .	1	27	Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин-д,18мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий	-Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		21.04.18	
Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра (футбол)	1	28	Равномерный бег(17мин-д,20мин-ю) .ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра(футбол)			24.04.18	
Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	1	29	Равномерный бег(20мин-д,23мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		26.04.18	

Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра	1	30	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км (м) Спорт игра			28.04.18	
Гимнастика (18ч)							
Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висях пройденные в предыдущих классах.	6/1	31	Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом (ю);толчком ног подъём на верхнюю жердь(д). Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы. Подтягивание	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		7.11.17	
Страховка и помощь во время занятий. Упражнения в висах на перекладине, г/стенке	1	32	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ на осанку. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь(ю); толчком двух ног вис углом(д). Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание н/ мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке.			9.11.17	
Основы биомеханики г/упражнений. Упражнения на г/снарядах. Эстафеты.	1	33	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъём разгибом до седа ноги врозь, (М); равновесие на нижней жерди(Д) Подтягивание, поднятие прямых и согнутых ног в вися. Упражнения на г/скамейке, стенке. Эстафеты.			11.11.17	
Влияние г/упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств. Составление простейших	1	34	Строевые упражнения. Соскок махом назад(ю); упор присев на одной ноге, махом соскок(д). Составление простейших комбинаций в вися из 4-5			14.11.17	

комбинаций.			элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.	общий язык и общие интересы ,			
Упражнения для самостоятельной тренировки. Соединение простейших комбинаций .	1	35	Строевые упражнения ОРУ с г/палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висе- на результат		Юноши: «5» «4» «3» 11 8 4 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6	16.11.17	
История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты	1	36	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.		Оценка выполнения подъёма переворотом	18.11.17	
Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м); прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д) Упражнения на скакалке.	6/1	37	Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре.	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		21.11.17	
Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок через коня в длину	1	38	ОРУ с партнёром. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке , на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.(150-180см) Круговая тренировка.	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		23.11.17	
Оказание первой помощи при травме. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат	1	39	ОРУ с партнёром и обручами Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке , на	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей		25.11.17	

			подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Поднимание туловища				
Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Прикладные упражнения	1	40	ОРУ с партнером и обручами. Круговая тренировка на г/снарядах. Упражнения на скакалке, на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Переноска партнёра вдвоём на руках			23.12.17	
Упражнения на снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки со скакалкой- а результат . Игра: «Салки с прыжками»	1	41	Упражнения с партнером и обручами. Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям. Передвигаться с грузом на плечах. Прыжки со скакалкой. Игра: «Салки с прыжками»	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		26.12.17	
Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Игры.	1	42	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на результат. Игры: «оседлай коня», «соревнования тачек»		Оценка тех опорного прыжка	28.12.17	
Акробатика. Строевые упражнения Правила самостраховки и страховки. Строевые упражнения. Акробатические упражнения освоенные ранее	6/1	43	Правила самостраховки и страховки. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд с 3 шагов, стойка на голове и руках(Ю) Кувырки вперёд, назад в полушпагат, мост, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперёд(д) Упражнения на гибкость. Тест на гибкость. Эстафеты.	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность ,рассудительность -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ю:15-9-5 Д:20-12-7	30.12.17	
Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см (Ю); сед углом(Д).Лазание по канату и лестнице	1	44	Упражнения на гибкость. Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(Д). Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения с внешним			16.01.18	

			сопротивлением — с гантелями.				
Правила самоконтроля и гигиены. Стойка на руках с помощью (ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок(д) Лазанье по канату Челночный бег 3*10	1	45	Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость Стойка на руках с помощью (ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок(д) Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения на пресс Челночный бег 3*10	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		18.01.18	
Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату - на результат Игра эстафета	1	46	Упражнения на гибкость Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату - на результат Упражнения с гирей и мячами. Игра эстафета		Оценка тех лазания по канату	20.01.18	
Комбинация из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1	47	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд)-ю. Гимнастическая полоса препятствий			23.01.18	
Акробатическая комбинация - на результат «Гимнастический марафон»	1	48	Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/стенке.	-Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения	Оценка техники выполнения акробатических элементов	25.01.18	
Спортивные игры (баскетбол) (18ч)							
ТБ на уроках спортивных игр (б/б). . Передача мяча различными способами на мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра	1	49	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча Учебная игра	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		12.10.17	

Правила баскетбола. Быстрый прорыв(2*1; 3*2)Учебная игра	1	50	Правила баскетбола. Совершенствование приёмов передвижений и остановок.(Ловля парами, борьба за мяч, мяч в центр, передал-садись, не давай мяча водящему) Передача мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2*1; 3*2) Учебная игра	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		14.10.17	
Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	2	51- 52	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2*1; 3*2) Учебная игра	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		17.10.17 – 19.10.17	
Зонная защита(2*3; 3*2; 2*1*2)	1	53	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2*3; 3*2; 2*1*2) Учебная игра	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Оценка техники ведения мяча	21.10.17	
Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	2	54- 55	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2*3; 3*2; 2*1*2)Учебная игра	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка тех передачи мяча	24.10.17 – 26.10.17	
История баскетбола. . Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита(2*1*2)Учебная игра.	2	56- 57	История баскетбола. Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита(2*1*2)Учебная игра	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		28.10.17 – 31.10.17	

Индивидуальные действия в защите Игры и игровые упражнения	2	58-59	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача 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) Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		2.12.17 – 5.12.17	
Сочетание приёмов ведения и броска. Игровые упражнения	2	60-61	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска(Челнок, борьба за мяч, салки с мячом) Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска)	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка тех броска в прыжке	7.12.17 – 9.12.17	
Нападение через заслон. Учебная игра.	1	62	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска) Нападение через заслон.			12.12.17	
Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения	2	63-64	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей		14.12.17 – 16.12.17	

			сопротивлением Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения (Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик)				
Нападение против зонной защиты. Учебная игра	2	65-66	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения	Оценка техники штрафного броска	19.12.17 – 21.12.17	
Спортивные игры (волейбол) (9ч)							
Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1	67	Инструктаж Т/Б \ по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		15.03.18	
Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	68	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		17.03.18	
Терминология игры. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	1	69	Терминология игры. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	20.03.18	
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра	1	70	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам			22.03.18	

Правила и организация игры. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Учебная игра	1	71	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону Учебная игра	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		24.03.18	
Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Учебная игра.	1	72	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Учебная игра			3.04.18	
Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	73	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки Учебная игра	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, применять в игре тактические приёмы	Оценка техники нижней прямой подачи	5.04.18	
Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2 зону. Учебная игра	1	74	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Одиночное блокирование. Учебная игра			7.04.18	
Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи Учебная игра	1	75	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в тройках . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Оценка тех владения мячом, нападающего удара	10.04.18	
Лыжная подготовка(18ч)							
ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход и	1	76	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход и	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи		27.01.18	

наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км.			наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км «Лыжники на места»	и сопереживания			
Значение занятий л/спортом для поддержания работоспособности. Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями	1	77	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного двухшажного хода. Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями. Игра «сороконожка на лыжах»		Оценка техники одновременного двухшажного хода	30.01.18	
Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	1	78	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Где и зачем он может быть применён. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями. Игра «по следам»	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия -Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		1.02.18	
Элементы тактики лыжных гонок. Техника преодоления контуклонов. Соревнования на 1 км	1	79	Элементы тактики лыжных гонок. Закрепить попеременный четырёхшажный, переход с одного хода на другой. Техника преодоления контуклонов Соревнования на 1 км. Игра «Гонки с выбыванием»			3.02.18	
Техника одновременного одношажного хода и попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 3 км	1	80	Техника одновременного одношажного хода и попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 3 км. Игра «гонка на лыжах в парах»	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей	Оценка техники одновременного одношажного хода	6.02.18	
Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км.	1	81	Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. с 2-3 ускорениями Игра «Пятнашки»		Оценка техники одновременного безшажного хода	8.02.18	
Особенности физической подготовки лыжника. Согласованное	1	82	Режим и питание лыжника Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Оценка техники попеременного четырёхшажного хода	10.02.18	

движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе.			одновременные хода. Игра «гонка с форой»,	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции	1	83	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 4км. Игры «день и ночь», «гонка по кругу»			13.02.18	
Правила проведения самостоятельных занятий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км «Биатлон».	1	84	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.«Биатлон».			15.02.18	
Подъёмы, смена ног во время спуска. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	85	Смена ног во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		17.02.18	
Правила соревнований. Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат (классический ход).	1	86	Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъемы . Эстафеты-игры,«третий лишний»,	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Ю:26,00-27,30-29,30; Д:16,30-17,00-18,00	20.02.18	
Дистанция 3 км (д), 5км (м). Коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием»	1	87	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Бросок через лесок»	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия	Ю:23,00-24,00-25,30; Д:15,30-16,00-17,30	22.02.18	
Сгибание ног при преодолении бугра. Эстафеты. Игры на склоне.	1	88	Сгибание ног при преодолении бугра. Эстафеты. Игры на склоне.		Оценка техники выполнения преодоления бугра	27.02.18	
Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 4/5км Игра «Карельская гонка»	1	89	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка»	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		1.03.18	
Переходы с одного хода на другой Спуск с преодолением встречного спуска. Игра «Смелее с горки»	1	90	Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуск с преодолением встречного спуска, повороты в катание с горок. Торможение и поворот «плугом» Игра «Смелее с горки».	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и		3.03.18	
Переход с хода на ход в	1	91	Переход с попеременных ходов на			6.03.18	

зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом.			одновременные. Дистанция 5км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь».	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
Самоконтроль на уроке. Прохождение дистанции 5/6км, используя изученные ходы. Эстафеты.	1	92	Самоконтроль на уроке Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты. Игра «перемена мест»,			10.03.18	
Непрерывное передвижение изученными ходами. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки.	1	93	Непрерывное передвижение изученными ходами. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки.	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		13.03.18	
Элементы единоборств (9 часов) (3 часа – 3ч и 6 часа – 4)							
Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл	1	94	Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл: захват рук, туловища, освобождение от захватов. Игра «Сила и ловкость».	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		12.04.18	
Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра «Регби на коленях», «скакуны»	1	95	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра «Регби на коленях», «скакуны»	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		14.04.18	
Самостоятельная разминка перед поединком. Учебная схватка. Игра «командное сваливание»	1	96	Самостоятельная разминка перед поединком Учебная схватка. Игра «командное сваливание»			17.04.18	
Приемы борьбы за выгодное положение Игры «Перетягивание в парах», «вытолкни из ковра»	1	97	Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игры «Перетягивание в парах», «вытолкни из ковра».	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		19.04.18	
Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах	1	98	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «отбери мяч», «поймай перчатку»	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		3.05.18	
Приёмы страховки и самостраховки. Игра «	1	99	Упражнения по овладению приемами страховки и			5.05.18	

возьми свою ленту».			самостраховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Возьми свою ленту».				
Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах Игра «Вытолкни из круга»	1	100	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	-Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий		10.05.18	
Самоконтроль при занятиях единоборствами. Борьба за предмет. Игра «Борьба двое против одного».	1	101	Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет».			12.05.18	
Судейство учебной схватки. Силовые упражнения. Игры и игровые упражнения.	1	102	Судейство учебной схватки . Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Борьба всадников» «тяни вкрут».	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать приёмы страховки. Владеть приемами единоборств		15.05.18	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 2017 – 2018 учебный год

11 класс

Тема урока	№ уро ка в тем е	№ п/п	Элементы содержания	Предметные результаты (содержание)	Практическая работа	Дата проведения	
						План	Факт
Легкая атлетика (12ч) – 1 четверть							
Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж ТБ по Ф. К. и ЛА. Стартовый разгон	5/1	1	Инструктаж ТБ по ФК, и по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения Бег с хода 3 -4 х 70-90 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 30 м). Равномерный бег 2 мин	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		1.09.17	
Биохимические основы техники бега Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30 м в/с Круговая эстафета	1	2	Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м в/с - на результат. Круговая эстафета Равномерный бег 4мин	-Знать требования инструкций. -Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь демонстрировать технику низкого старта	Юноши: «5» «4» «3» 4,3 5,0 5,1 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1	2.09.17	
Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Финальное усилие. Эстафетный бег	1	3	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(60м) Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки (круговая эстафета) Челночный бег3*10.60м н/с- на результат	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях -Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	6.09.17	
Виды соревнований по л/а и рекорды. Спец беговые упражнения Челночный бег3*10	1	4	Виды соревнований по л/а и рекорды. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(до30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача	-Владеть тех передачи и приёма эстафетной палочки -Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)	Юноши: «5» «4» «3» 7,2 7,9 8,1 Девушки: «5» «4» «3»	8.09.17	

			эстафетной палочки(круговая эстафета) Спец беговые упражнения. Челночный бег 3*10- на результат. Равномерный бег 6мин		8,4 9,3 9,6		
Правила соревнований в спринтерском беге. 100 метров – на результат. Эстафеты	1	5	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин		Юноши: «5» «4» «3» 13,1 13,5 14,3 Девушки: «5» «4» «3» 16,0 17,0 17,5	9.09.17	
Биомеханические основы техники прыжков. Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель Упражнения в броске н/ мяча П/и «Попади в мяч»	3/1	6	Биомеханические основы техники прыжков ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м(д)-18 м(ю) Бросок н/м(2/3кг) двумя руками из различных и.п. с/м, с1-4ш, вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние П/и «Попади в мяч» Равномерный бег 8мин.	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. -Уметь демонстрировать финальное усилие.	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	13.09.17	
Дозирование нагрузки л/а упр. Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	7	Дозирование нагрузки л/а упр ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки(прикидка)			15.09.17	
Правила соревнований в метаниях. Метание гранаты с/м, с/р на дальность. . П/и «Метко в цель»	1	8	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты(300/500 г) с/м на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 ш/р на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель(12м)-юноши. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин.	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Юноши: «5» «4» «3» 36 32 28 Девушки: «5» «4» «3» 23 19 17	16.09.17	
Прикладное значение л/а упр. Прыжок в длину с/м. Спец прыжковые упражнения Встречная эстафета	4/1	9	Прикладное значение л/а упр. ОРУ. Специальные беговые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной	-Уметь демонстрировать технику в целом. -Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Юноши: «5» «4» «3» 240 205 190 Девушки: «5» «4» «3»	20.09.17	

			ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Прыжки в длину с места – на результат.		210 170 160		
Биомеханические основы техники прыжков. Прыжки в длину с/р	1	10	Биомеханические основы техники прыжков ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с13-15 шагов разбега. Равномерный бег 10мин	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		22.09.17	
Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с13-15 ш разбега -на результат	1	11	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Равномерный бег 11мин		Юноши: «5» «4» «3» 460 430 410 Девушки: «5» «4» «3» 410 380 360	23.09.17	
Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции. Бег 1км – на результат. Спорт игра.	1	12	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием Спорт игра . Бег 1км – на результат.	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	27.09.17	
Легкая атлетика (9ч) – 4 четверть							
Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета	4/1	13	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену(2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания -Уметь демонстрировать технику	Юноши: «5» «4» «3» 3,30 3,40 3,55 Девушки: «5» «4» «3»	29.03.15	

			использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета	низкого старта			
Инструктаж ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30 м в/с Круговая эстафета	1	14	Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м в/с - на результат. Круговая эстафета Равномерный бег 4мин		Юноши: «5» «4» «3» 4,3 5,0 5,1 Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,9 6,1	31.03.15	
Финальное усилие. Эстафетный бег	1	15	Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(60м) Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10.60м н/с- на результат	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях -Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3»	4.04.18	
Правила соревнований в спринтерском беге. 100 метров – на результат. Эстафеты	1	16	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин	-Владеть тех передачи и приёма эстафетной палочки -Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)	Юноши: «5» «4» «3» 13,5 14,0 14,3 Девушки: «5» «4» «3» 17,0 17,5 18,0	6.04.18	
Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с9-11 шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Юноши: «5» «4» «3» 240 205 190 Девушки: «5» «4» «3» 210 170 160	7.04.18	
Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р	1	18	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания Прыжки с/р	-Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега		11.04.18	
Прыжки в высоту- на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше	1	19	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту-на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Юноши: «5» «4» «3» 135 130 120 Девушки:	13.04.18	

бросит»			цель. П/и «Кто дальше бросит»	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	«5» «4» «3» 120 115 105		
Метание мяча(150г) на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	20	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения Метание мяча(150г) на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.		Юноши: «5» «4» «3» 460 430 410 Девушки: «5» «4» «3» 410 380 360	14.04.18	
Метание гранаты на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	21	Метание гранаты на дальность с/м, с/р- на результат, на заданное расстояние Индивидуальные задания на лето.	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей	Юноши: «5» «4» «3» 36 32 28 Девушки: «5» «4» «3» 23 19 17	18.04.18	
Кроссовая подготовка (5ч) – 1 четверть Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий							
Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Преодоление гориз. препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	1	22	Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Спец беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		14.10.17	
Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра(футбол)	1	23	Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление препятствий горизонтальных (15/18мин) Спортивная игра(футбол) Подтягивание –на результат	-Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин	Юноши: «5» «4» «3» 12 9 5 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6	18.10.17	
История л/а. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий Равномерный бег. Спортивная игра(футбол)	1	24	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (18/20мин)Равномерный бег. Спортивная игра (футбол)	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей		20.10.17	
Равномерный бег по	1	25	Равномерный бег(20/23мин) по	-Оказывать бескорыстную помощь		21.10.17	

пересечённой местности. Спортивная игра(футбол)			пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра	1	26	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км(ю) Спорт игра		Юноши: «5» «4» «3» 13,50 14,50 15,50 Девушки: «5» «4» «3» 10,00 11,30 12,20	25.10.17	

Кроссовая подготовка (4ч)

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

Инструктаж ТБ. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий	1	27	Инструктаж ТБ Равномерный бег (15мин-д,18мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		20.04.18	
Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных. Спортивная игра (футбол)	1	28	Равномерный бег(17мин-д,20мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра(футбол)			21.04.18	
Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра(футбол)	1	29	Равномерный бег(20мин-д,23мин-ю). ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра(футбол)	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях -Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин		25.04.18	
Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра	1	30	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 2 км – на результат (д), 3км (ю) Спорт игра		Юноши: «5» «4» «3» 13,50 14,50 15,50 Девушки: «5» «4» «3» 10,00 11,30 12,20	27.04.18	

Гимнастика (18ч) – 2 четверть

Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висте пройденные в предыдущих классах.	6/1	31	Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом(ю); толчком ног подъём на верхнюю жердь(д). Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы. Подтягивание			8.11.17	
Страховка и помощь во время занятий. Упражнения в висте на брусках, перекладине, г/стенке	1	32	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ на осанку. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); толчком двух ног вис углом(д). Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание н/ мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке.	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания -Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, брусках, упражнения на г/скамейке, стенке		10.11.17	
Основы биомеханики г/упражнений. Упражнения на г/снарядах. Эстафеты.	1	33	Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъём разгибом до седа ноги врозь, (М); равновесие на нижней жерди(Д) Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висте. Упражнения на г/скамейке, стенке. Эстафеты.			11.11.17	
Влияние г/упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств. Составление простейших комбинаций.	1	34	Строевые упражнения . Соскок махом назад(ю); упор присев на одной ноге, махом соскок(д). Составление простейших комбинаций в висте из 4-5 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висте. Подтягивание в висте. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.			15.11.17	
Упражнения для	1	35	Строевые упражнения ОРУ с г/		Юноши:	17.11.17	

самостоятельной тренировки. Соединение простейших комбинаций.			палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висе – на результат		«5» «4» «3» 12 10 7 Девушки: «5» «4» «3» 18 13 6		
История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты	1	36	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оценка выполнения подьёма переворотом	18.11.17	
Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (м); прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д) Упражнения на скакалке.	6/1	37	Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину, 110см) Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре.	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		22.11.17	
Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок через коня в длину	1	38	ОРУ с партнёром. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину, 110см) Упражнения на скакалке, на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.(150-180см) Круговая тренировка.	-Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей -Уметь: выполнять опорный прыжок ч/з коня в длину.		24.11.17	
Оказание первой помощи при травме. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	1	39	ОРУ с партнёром и обручами Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину (м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину, 110см) Упражнения на скакалке , на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Поднимание туловища		Юноши: «5» «4» «3» Девушки: «5» «4» «3» 25 20 15	25.11.17	
Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Прикладные упражнения	1	40	ОРУ с партнером и обручами. Круговая тренировка на г/снарядах. Упражнения на скакалке, на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Переноска партнёра вдвоём на руках	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и		29.11.17	

Упражнения на снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки со скакалкой- а результат . Игра: «Салки с прыжками»	1	41	Упражнения с партнером и обручами. Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям. Передвигаться с грузом на плечах. Прыжки со скакалкой. Игра: «Салки с прыжками»	условиях		1.12.17	
Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Игры.	1	42	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок – на результат. Игры: « оседлай коня», «соревнования тачек»	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания -Уметь выполнять опорный прыжок, -Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации, строевые упражнения	Оценка тех опорного прыжка	2.12.17	
Акробатика. Строевые упражнения Правила самостраховки и страховки. Строевые упражнения. Акробатические упражнения освоенные ранее	6/1	43	Правила самостраховки и страховки. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперед с 3 шагов, стойка на голове и руках(ю) Кувырки вперед, назад в полушпагат, мост, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперед(д) Упражнения на гибкость. Тест на гибкость. Эстафеты.		Ю:15-9-5 Д:20-12-7	6.12.17	
Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(Д).Лазание по канату и лестнице	1	44	Упражнения на гибкость. Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см (Ю); сед углом (Д). Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы -Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		8.12.17	
Правила самоконтроля и гигиены. Стойка на руках с помощью (Ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок(Д) Лазанье по канату Челночный бег 3*10	1	45	Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость. Стойка на руках с помощью (Ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок (Д). Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения на пресс Челночный бег 3*10			9.12.17	

Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату - на результат. Игра-эстафета	1	46	Упражнения на гибкость Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату – на результат Упражнения с гирей и н/мячами. Игра эстафета	-Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Лазание (6м): 10с-11с-12с	13.12.17	
Комбинация из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	1	47	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)- Ю. Гимнастическая полоса препятствий	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		15.12.17	
Акробатическая комбинация - на результат «Гимнастический марафон»	1	48	Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения - на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/стенке.	-Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, преодолевать препятствия разными способами.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	16.12.17	
Спортивные игры (баскетбол) (18ч)							
ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	1	49	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		30.09.17	
Правила баскетбола. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2*1;3*1). Учебная игра	2	50-51	Правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2*1;3*1). Учебная игра	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения		4.10.17 6.10.17	
Сочетание приемов: ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	1	52	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции . Сочетание приемов: ведение бросок. Нападение против зонной защиты(2*1*2)Учебная игра	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		7.10.17	
Сочетание приемов:	2	53-	Совершенствование перемещений и	-Организовывать самостоятельную		11.10.17	

ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра		54	остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1*3*1)Учебная игра	деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Выполнять тактико-технические действия		13.10.17	
Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	2	55-56	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2*3)Учебная игра	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		18.05.18 19.05.18	
История баскетбола. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра	2	57-58	История баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		23.05.18 – 25.05.18	
Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального.	2	59-60	Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват). Нападение через центрального.	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		20.12.17	
Бросок полукрюком в движении. Игровые упражнения	2	61-62	Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Оценка тех выполнения ведения мяча	22.12.17	

			защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрального. Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки				
Добивание мяча. Сочетание приёмов: передача, ведение, бросок. Учебная игра.	2	63-64	Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват). Нападение через центрального.	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		23.12.17 – 27.12.17	
Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения	2	65-66	Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения (Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик)			29.12.17 – 30.12.17	
Спортивные игры (волейбол) (9ч)							
Инструктаж Т/Б по волейболу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1	67	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Учебная игра.	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия -Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		26.02.15	
Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	68	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра			2.03.18	
Терминология игры. Верхняя передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	69	Терминология игры. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку . Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	3.03.18	
Нижняя прямая подача	1	70	Комбинации из передвижений и	-Общаться и взаимодействовать со		7.03.18	

на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра			остановок. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча Игра по упрощенным правилам	сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания			
Правила и организация игры. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	1	71	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра			9.03.18	
Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Учебная игра.	1	72	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Учебная игра. Учебная игра			10.03.18	
Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3,2 зоны Учебная игра	1	73	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3,2 зоны Учебная игра	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Техника выполнения подачи мяча	14.03.18	
Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4,3 зоны Учебная игра	1	74	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4,3 зоны Учебная игра		Техника выполнения нападающего удара	16.03.18	
Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места	1	75	Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия		17.03.18	
Лыжная подготовка (18ч) – 3 четверть							
ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переход с	1	76	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и		17.01.18	

одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км.			надевание лыж. ОРУ на лыжах. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км «Лыжники на места»	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества -Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			
Значение занятий л/спортом для поддержания работоспособности Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход Прохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями	1	77	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного двухшажного хода. Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями. Игра «сороконожка на лыжах»		Оценка техники одновременного двухшажного хода	19.01.18	
Оказание помощи при обморожениях и травмах. Классический ход на различном рельефе местности. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	1	78	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Классический ход на различном рельефе местности . Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями. Игра «по следам»	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения		20.01.18	
Элементы тактики лыжных гонок. Соревнования на 1 км(д); 2 км Торможение поворот плугом на склонах разной крутизны.	1	79	Элементы тактики лыжных гонок . Соревнования на 1 км(д); 2 км(ю) Классический ход на различном рельефе местности . Торможение поворот плугом на склонах разной крутизны Игра «Гонки с выбыванием»	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Юноши: «5» «4» «3» 10,00-11,00-12,00 Девушки: «5» «4» «3» 5,30 6,00 6,30	24.01.18	
Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Дистанция 3 км	1	80	Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Дистанция 3 км. Игра «гонка на лыжах в парах»	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения		26.01.18	
Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км.	1	81	Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. с 2-3 ускорениями Игра «Пятнашки»	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		27.01.18	

Особенности физической подготовки лыжника. Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости.	1	82	Режим и питание лыжника Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости. Переход с попеременных на одновременные хода. Игра «гонка с форой»,	-Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		31.01.18	
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции	1	83	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 4км. Игры «день и ночь»» гонка по кругу»			2.02.18	
Правила проведения самостоятельных занятий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км «Биатлон ».	1	84	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.«Биатлон».	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта		3.02.18	
Подъёмы, смена ног во время спуска. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	85	Смена ног во время спуска. Подъём в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения		7.02.18	
Правила соревнований. Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат (классический ход).	1	86	Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъёмы . Эстафеты-игры,«третий лишний»,	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия -Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	Юноши: «5» «4» «3» 24,00-25,00-26,00 Девушки: «5» «4» «3» 16,00-16,30-17,00	9.02.18	
Дистанция 3 км (д), 5км (м). Коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием»	1	87	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра«Бросок через лесок».	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	Юноши: «5» «4» «3» 22,00-23,00-24,00 Девушки: «5» «4» «3» 14,30-15,30-16,30	10.02.18	
Спуск с преодолением неровностей склона Эстафеты. Игры на склоне.	1	88	Спуск с преодолением неровностей склона . Эстафеты. Игры на склоне.	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Оценка техники выполнения преодоления неровностей на	14.02.18	

				-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	склоне		
Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 4/5км Игра «Карельская гонка»	1	89	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка».			16.02.18	
Переходы с одного хода на другой Спуск с преодолением встречного спуска. Игра «Смелее с горки».	1	90	Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуск с преодолением встречного спуска , повороты в катание с горок. Торможение и поворот «плугом» Игра «Смелее с горки».			17.02.18	
Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом.	1	91	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь».	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей -Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий		21.02.18	
Самоконтроль на уроке. Прохождение дистанции 5/6км, используя изученные ходы. Эстафеты.	1	92	Самоконтроль на уроке Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты. Игра «перемена мест».		Без учёта времени	24.02.18	
Непрерывное передвижение изученными ходами. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки.	1	93	Непрерывное передвижение изученными ходами . Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки.			28.02.18	
Элементы единоборств (9 часов) (3часа – 3ч и 6часа – 4ч)							
Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл	1	94	Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл: захват рук, туловища, освобождение от захватов. Игра «Сила и ловкость».	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи		21.03.18	
Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра « Регби на коленях », «скакуны»	1	95	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра « Регби на коленях », «скакуны».			23.03.18	

Самостоятельная разминка перед поединком. Учебная схватка. Игра «командное сваливание»	1	96	Самостоятельная разминка перед поединком Учебная схватка. Игра «командное сваливание»	и сопереживания		24.03.18	
Приемы борьбы за выгодное положение Игры «Перетягивание в парах», «вытолкни из ковра»	1	97	Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игры «Перетягивание в парах», «вытолкни из ковра».	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия Знать приёмы страховки. Владеть приемами единоборств		28.04.18	
Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах	1	98	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «отбери мяч», «поймай перчатку».			2.05.18	
Приёмы страховки и само страховки. Игра «возьми свою ленту».	1	99	Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра « Возьми свою ленту».			4.05.18	
Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга».	1	100	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	-Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий		5.05.18	
Самоконтроль при занятиях единоборствами. Борьба за предмет. Игра «Борьба двое против одного».	1	101	Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет».			11.05.18	
Судейство учебной схватки. Силовые упражнения. Игры и игровые упражнения.	1	102	Судейство учебной схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры «Борьба всадников» « тяни вокруг».	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		12.05.18	
		102				16.05.18	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И.Лях, издательство: Просвещение, 2015 г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, 2015г.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНИКА И ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Компьютер	
Netbook	
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	
СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Стенка гимнастическая	
Бревно гимнастическое	
Козел гимнастический	
Перекладина гимнастическая	
Канат для лазания	
Мост гимнастический	
Скамейка гимнастическая	
Гантели	
Коврик гимнастический	
Маты гимнастические	
Мячи набивные	
Мячи баскетбольные	
Мячи волейбольные	
Скакалка гимнастическая	
Палка гимнастическая	

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Лыжные ботинки

Лыжные палки

Лыжи

Аптечка медицинская