

**1 Пояснительная записка  
к программе по учебному предмету «Физическая культура»  
10-11 класс /юноши/**

Преподавание предмета «**Физическая культура**» определяется нормативными документами и методическими рекомендациями:

**1.1 Нормативные документы**

**Федеральный уровень**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». «Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.05.2021г. №241 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных общеобразовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрирован 16.06.2021 №63889).
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28).
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016г. № 422н, с изменениями, внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550).  
<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. №598, от 17.07.2015г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013г. № 30067)»  
<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

(Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528)//<http://www.consultant.ru/>;  
<http://www.garant.ru/>

7.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»(Зарегистрирован Минюстом России 04.07.2016 г. № 42729)//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

8.Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508, от 26.01.2017г. №79, от 06.03.2018г. № 231)//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

### ***Региональный уровень***

1. Концепция (обновленной) региональной системы оценки качества образования (Челябинская область)» (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 21.09.2020 г. № 01/1958).

2. Концепция профориентационной деятельности муниципальной образовательной системы города Челябинска «Новые педагогические инструменты профессиональной ориентации обучающихся» (утверждена Комитетом по делам образования г.Челябинска от 02.09.2018г. №1837-у).

3.Концепция информационной политики в системе образования Челябинской области как стратегия развития информатизации управления качеством образования (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 18.12.2018г. №03/3669).

## **1.2 Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, ФООП ООО**

### ***Федеральный уровень***

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, от 31.12.2015г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) //<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. № 1578, от 29.06.2017г. № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480) //<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 9 февраля 2015г. Регистрационный №35953 (с 23.02.2015 года).

6.Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35850).

## Методические материалы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
2. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.08.2016г. № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
4. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.
5. Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8-11 классов / <http://ipk74.ru/news>.

### **Региональный уровень**

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.06.2016г. № 03/5697 «О направлении рекомендаций о внутренней системе оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области» [www.ipk74.ru](http://www.ipk74.ru)
2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» [www.ipk74.ru](http://www.ipk74.ru)
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» [www.ipk74.ru](http://www.ipk74.ru)
4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ» [www.ipk74.ru](http://www.ipk74.ru)
5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015г. № 03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»
6. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл.; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

### **Рабочая программа по учебному предмету составлена на основании**

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов \под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2016г./ и Примерной программы по учебному предмету Методических писем «Об особенностях преподавания учебных предметов по образовательным программам в соответствии с обновленными ФГОС ООО и ФОП ООО в 2023/2024 учебном году» Минобрнауки Челябинской области №5473 25.05.2023г.  
Методических писем «Об особенностях преподавания учебных предметов по образовательным программам в соответствии с обновленными ФГОС СОО и ФОП СОО в 2023/2024 учебном году» Минобрнауки Челябинской области №5474 25.05.2023г.

Учебного плана МБОУ «Лицей №11 г. Челябинска» на 2023/2024 учебный год.

В 10-11 классах для освоения учебного предмета «Физическая культура» используется учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана в 10 классах на 68ч, в 11 классах на 102 учебных часа ежегодно из расчета 3 часа, включая модуль ритмическая гимнастика 34 часа.

### **Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

В своей работе педагог использует ресурсы, размещенные на информационно-консультационном портале ФЦПРО (<http://fgos74.ru/>), Центра методической и технической поддержки внедрения ИКТ в деятельность ОУ и обеспечения доступа к образовательным услугам и сервисам (<http://ikt.ipk74.ru/>), а также материалы виртуального методического кабинета (<http://ipk74.ru/virtualcab>) официального сайта ГБОУ ДПО ЧИППКРО (<http://ipk74.ru/>).

В образовательной деятельности необходимо использовать следующие сайты:

- сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5»(<http://fizkultura-na5/ru>);
- учительский портал (<http://www.uchportal.ru>);
- журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<http://spo.1september.ru>);
- журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<http://www.schoolpress.ru>);
- научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма « Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» » (<http://www.teoriya.ru>).

Открытая образовательная среда, где могут получить знания все желающие в проекте «Российская электронная школа» (<http://resh.edu.ru>) (РЭШ). РЭШ включает библиотеку уроков в России, а также видео, тексты, рисунки, методические материалы, тесты, фильмы, которые используются при проектировании уроков. Задачи РЭШ: - повысить качество образования школьников; - освоение новых методик учителем; -реализовывать график индивидуального обучения; -включать новые технологии в образовательную деятельность; -использовать образовательный потенциал регионов. Учителю необходимо использовать следующие материалы РЭШ: - конспекты уроков; - видеоуроки по всем разделам программы; -упражнения и задачи; -проверочные задания; - методические рекомендации; -тестовые материалы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

-формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

-формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения

самоконтроля;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

-закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения включения в режим дня, а также как формы активного отдыха досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также особенностей работы лицея.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и

психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние

собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства,

методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаляющих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей.

В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитываются климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы лицея, время, отведённое на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также запланированы контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В начале учебного года и в конце проводится тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, что бы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом правильно связаны темы между собой, определён объём учебного материала на каждый урок, учитывается этап обучения, проводится занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог обеспечивает каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставляет им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

## **2 Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

Выпускник научится:

-использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

-характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

-характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

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

Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

### **3 Содержание учебного предмета**

Понятийная база и содержание учебного программы основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «**Знания о физической культуре**» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами

развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела особенно тесно связано с разделом **«Знания о физической культуре»**.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

В рабочей программе 10-11 класса /юноши/ по предмету «Физическая культура» представлены виды программного материала базовой и вариативной части, в том числе и основы знаний о физической культуре. Базовая часть программного материала по данному разделу программы включает в себя основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Даются сведения по гигиене, рациональному режиму дня, самоконтролю, профилактике травматизма. Предусмотрены комплексы для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, формированию практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Базовая часть программы выполняется в полном объёме в спортивных играх, гимнастике с элементами акробатики, лёгкой атлетике, элементах единоборств, лыжной подготовке. Национальные, региональные и этнокультурные особенности (НРЭО) в соответствии с таблицей 3 и таблицей 4 реализуются на разделах оценка уровня физических кондиций и лыжная подготовка. Для проверки уровня физических кондиций используются региональные тесты, В.П. Горшков и др., Челябинск, и дополняя их тестами «Президентских состязаний». Такое сочетание позволяет качественно определить уровень физических кондиций учеников и сделать правильные выводы по улучшению отстающих качеств.

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к своему здоровью. Распределяя учебное время на различные виды программного материала в соответствии с таблицей 1 программа физической культуры формирует разностороннее воздействие на развитие и формирование организма учащихся.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

10 класс /юноши/

Таблица 1

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	14	1	15
3	Спортивные игры	14	1	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	14
5	Элементы единоборств	6		6
6	Лыжная подготовка	12		12
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	58	10	68

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

11 класс /юноши/

Таблица 2

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	21	5	26
3	Спортивные игры	21	1	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	21
5	Элементы единоборств	9		9
6	Лыжная подготовка	18		18
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	87	15	102

Углублённое обучение базовым двигательным действиям представлено в соответствии тематическим планированием в таблице 5 и таблице 6, включая технику основных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, спортивных игр, элементов единоборств, лыжной подготовки), является особенностью урочных занятий. Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Изучая конкретные разделы программы, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах. На уроках решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Вариативная часть в 10 - 11 классе составляет и включает в себя виды программного материала по спортивным играм, определению уровня физических кондиций, гимнастике с элементами акробатики.

Выбор содержания вариативной части обусловлен:

-социальным заказом родителей учащихся на укрепление здоровья, необходимостью профилактики различных заболеваний, развитием физических качеств учащихся, учитывая интересы и склонности детей;

-особенностями материально-технической базы лицея: наличием тренажёрного и спортивного зала, стадиона.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний о физической культуре, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, результаты проверки уровня физических кондиций, контрольных упражнений (приложение).

Успеваемость по физической культуре основывается в большей мере на индивидуальности ученика. Оценка по физической культуре ориентирована на показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Ориентируясь на темп (динамику) изменений за определённый период.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Таблица 3

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала  
10 класс /юноши**

Программный материал	I полугодие		II полугодие		Учебный год
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
Лёгкая атлетика	8			7	15
Оценка уровня физических кондиций	3			3	6
Спортивные игры	5	2	2	6	15
Гимнастика с элементами акробатики		14			14
Элементы единоборств			6		6
Лыжная подготовка			12		12
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>68</b>

Таблица 4

**Распределение учебного времени на НРЭО 10 класс /юноши/**

№	Программный материал	Количество часов
1	Оценка уровня физических кондиций	6
2	Лыжная подготовка	4
	Итого	10

Таблица 5

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала  
11 класс /юноши/ 3 часа**

<b>Программный материал</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Учебный год</b>
Лёгкая атлетика	13			13	26
Оценка уровня физических кондиций	3			3	6
Спортивные игры	11		3	8	22
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Элементы единоборств			9		9
Лыжная подготовка			18		18
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

Таблица 6

**Распределение учебного времени на НРЭО 11 класс /юноши/**

<b>№</b>	<b>Программный материал</b>	<b>Количество часов</b>
1	Оценка уровня физических кондиций	6
2	Лыжная подготовка	4
	<b>Итого</b>	<b>10</b>

**4 Тематическое планирование**  
**4.2 Тематическое планирование 10 класс/юноши**

№	Наименование разделов, тем Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты/УУД/	Формы контроля
<b>I четверть /1-18 урок/</b>				
<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>				
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Правила безопасности на уроках. Основы знаний о физической культуре. Основные принципы системы ФВ. Содержание комплекса УГГ. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
2	Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 2000м Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения

		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>		
3	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.</p>	<p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>
4	<p>Основы знаний.</p> <p>Механизмы лёгкоатлетических упражнений.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Бег 100м (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<p><b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.</p>
5	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p>	<p>Оценка уровня физических кондиций.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тестирование: 4х9 (челночный бег),</p>	<p><b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля,</p>	<p>Тестирование</p>

		<p>прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	
6	Оценка уровня физических кондиций.	<p>Оценка уровня физических кондиций. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Тестирование
7	Оценка уровня физических кондиций.	<p>Оценка уровня физических кондиций. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p><b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения</p>	Тестирование
8	Совершенствование техники метания.	<p>Строевая подготовка (повторение). Правила безопасности при беге, прыжках, метании.</p>	<p><b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска,</p>	Контрольные упражнения

	Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м). Бег на 2000м (умение) Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	
9	Совершенствование техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения	Контрольные упражнения
10	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты

		и на дальность обеими руками.		
11	Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) (умение). Выполнение обязанностей судьи на легко атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и про водить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения	Контрольные упражнения, тесты
<b>Спортивные игры /баскетбол/ 7 часов</b>				
12	Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча.	Строевая подготовка (повторение) Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Комбинации из освоенных элементов техники. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок и стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
13	Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Тактические действия в защите (совершенствование). Закрепление тактических действий в нападении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,	Контрольные упражнения

	техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	оценки успешности усвоения.	
14	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Учебно-тренировочная игра. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
15	Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Контрольные упражнения. Ловля мяча после отскока от щита; передача одной рукой в движении. Двусторонняя игра. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
16	Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Броски по кольцу с различных точек. Штрафной бросок. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей,	Контрольные упражнения, тесты

		<p>Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Составляют комбинации из освоенных элементов защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	
17	<p>Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Броски по кольцу с различных точек. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.</p>
18	<p>Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к</p>	<p><b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания</p>

		соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.		
<b>II четверть /19 – 32 урок/</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Планируемые результаты/УУД/</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>				
19	Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Комбинация с гимнастической скакалкой; комбинация с гимнастическим обручем. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Чётко выполняют строевые упражнения.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
20	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение опорного прыжка. Развитие силовых	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Равновесие: повторение элементов; разучивание соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка на коне (вскоч в упор присев и соскок прогнувшись). Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения

	способностей и силовой выносливости.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из различных упражнений.		
21	Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении.. Равновесие: повторение элементов; закрепление соединения из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами..Описывают технику данных упражнений.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
22	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении.. Равновесие: повторение элементов; совершенствование соединений из 3-4 элементов. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Висы и упоры. Описывают технику данных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
23	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Равновесие: повторение элементов; соединение из 3-4 элементов (умение). Повторение акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка на коне (вскок в упор присев и соскок прогнувшись). Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты
24	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок на коне (вскок в упор присев и соскок	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования	Контрольные упражнения

	совершенствование акробатических упражнений. Оценка умений опорного прыжка. Развитие гибкости.	прогнувшись (умение). Описывают технику данных упражнений. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	
25	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг. Повторение элементов на брусьях; махом назад соскок прогнувшись; закрепление соединения из 3-4 элементов. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
26	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений.	Совершенствование различных перестроений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
27	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Махом назад соскок прогнувшись; соединение из 3-4 элементов (умение). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
28	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации,	Контрольные упражнения, тесты

	Развитие гибкости.	развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	моделирование изучаемого содержания.	
29	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
30	Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Комбинация из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
31	Совершенствование учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Комбинация из ранее освоенных элементов. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты
32	Оценка умений выполнения опорного прыжка. Развитие гибкости, координационных способностей.	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) (умение). Комбинация из ранее освоенных элементов(умение). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания

III четверть /33-52 урок/				
№	Наименование разделов, тем Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты/УУД/	Формы контроля
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>				
33	Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 2км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
35	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения

		лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.		
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Совершенствование техники переходов с одного хода на другой. Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
39	Освоение техники перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 3 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование,	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля,	Контрольные упражнения

	двухшажный ход. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости	обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	
40	Освоение техники ходов. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
41	Освоение торможения в заданном секторе. Развитие выносливости.	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
42	Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
43	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 3 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
44	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции 3 км на время. Совершенствование техники перехода с	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей,	Контрольные упражнения, тесты

	Развитие выносливости.	одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	
<b>Элементы единоборств 6 часов</b>				
45	Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
46	Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	Приёмы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
47	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы самостраховки. Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения и единоборства в парах. Применяют освоенные	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации,	Контрольные упражнения

	схватки.	упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	моделирование изучаемого содержания.	
48	Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
49	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты
50	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
<b>Спортивные игры /волейбол/ 2 часа</b>				
51	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе.	Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений).	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей,	Контрольные упражнения. Игровые задания

	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	
52	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения. Игровые задания
<b>IV четверть / 53- 68 урок/</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Планируемые результаты/УУД/</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
53	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки и ритмической гимнастики. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять	Контрольные упражнения, тесты

		соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
54	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Основы знаний: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки и ритмической гимнастики. Строевая подготовка (повторение) Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
55	Оценить технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение). Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
56	Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Строевая подготовка (повторение). Медленный бег 6 минут. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение). Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести	Контрольные упражнения, тесты

		выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	
57	Определение уровня физической подготовленности.	Оценка уровня физических кондиций. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3 кг Строчная подготовка / повторение / Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
58	Определение уровня физической подготовленности.	Оценка уровня физических кондиций. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг Строчная подготовка / повторение / Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
59	Определение уровня физической подготовленности.	Оценка уровня физических кондиций. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах. Строчная подготовка / повторение / Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; наклон вперёд / + см /; бег 1000м. Используют данные упражнения для развития выносливости. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения

		тренировка.		
60	Оценка умений спринтерского бега. Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы.	<p>Правила техники безопасности при беге и метании.</p> <p>Медленный бег 2 мин</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах.</p> <p>Бег 100м с низкого старта (умение).</p> <p>Совершенствование метания гранаты 300 - 500г в коридор 10м.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.</p>	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
61	Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	<p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость.</p> <p>Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Метания гранаты 300-500г в коридор 10м (умение).</p> <p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (умение).</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
62	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, силы, координации	<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метания теннисного мяча и мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м).</p>	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля,	Контрольные упражнения, тесты

	качеств.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	
<b>Спортивные игры /волейбол/ 6 часов</b>				
63	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
64	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Составляют комбинации из	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения

	способностей.	освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.		
65	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Контрольные упражнения. Варианты подачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
66	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Варианты нападающего удара через сетку. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
67	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Контрольные упражнения.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания

	Развитие координационных способностей.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.		
68	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Контрольные упражнения.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания

**4 Тематическое планирование**  
**4.2 Тематическое планирование 11 класс/юноши**

I четверть /1-27 урок/				
№	Наименование разделов, тем Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты	Формы контроля
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>				
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости.	Правила безопасности на уроках. Основы знаний. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний. Строевая подготовка. Специальные беговые упражнения. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
2	Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Бег 3000м Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
3		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и	Контрольные упражнения

		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	
4		Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	Специальные прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега (умение). Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
6	Основы знаний. Механизмы легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 100м (умение). Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в	Контрольные упражнения, тесты

		способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.	<u>школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</u>	
7	Оценка уровня физических кондиций.	Тестирование: 4x9 (челночный бег), прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
8		Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек., вис на согнутых руках, угол, бег 400м. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
9		Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа (ноги на скамейке), наклон вперёд из положения сидя (гибкость), бег 1000м. Используют данные упражнения для развития выносливости. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

10	<p>Совершенствование техники метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание теннисного мяча и мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м). Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>
11		<p>Строевая подготовка (повторение). Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>
12		<p>Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>

		и на дальность обеими руками.	<a href="http://www.schoolpress.ru">пресса» (http://www.schoolpress.ru)</a>	
13		Общеразвивающие упражнения в парах. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 10-12м, по движущейся цели(2х2) с расстояния 10-12м. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
14		Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание гранаты 500г-700г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
15		Общеразвивающие упражнения в парах. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Используют данные упражнения для развития координационных способностей. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
16	Совершенствование	Строевая подготовка (повторение)	Электронный учебник «Физическая	Контрольные

	<p>техники метания. Оценка умений метания. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега. Бросок набивного мяча (3кг) (умение). Метания различных снарядов на дальность с разбега (умение). Выполнение обязанностей судьи на легко атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и про водить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	<p>упражнения, тесты</p>
<b>Спортивные игры /баскетбол/ 11 часов</b>				
17	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие координационных и кондиционных способностей. Совершенствование техники, передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча.</p>	<p>Строевая подготовка (повторение) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передача одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Комбинации из освоенных элементов техники. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок и стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>
18	<p>Совершенствование техники передвижений.</p>	<p>Строевая подготовка (перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование передачи одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p>	<p><b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения</p>

		Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.		
19	Основы знаний. Терминология игры в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передач мяча.	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Тактические действия в защите (совершенствование). Закрепление тактических действий в нападении. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
20	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Оценка элементов техники. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Учебно-тренировочная игра. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
21	Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения типа зарядки и вольных движений. Совершенствование тактических действий в нападении. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> );	Контрольные упражнения, тесты

	двигательных способностей.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
22	Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации элементов техники. Контрольные упражнения. Учебно-тренировочная игра. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Составляют комбинации из освоенных элементов защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
23	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах. Комбинации элементов техники. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
24	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> );	Контрольные упражнения, тесты

	с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.	-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
25	Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	Строевая подготовка (перестроение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Контрольные упражнения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
26	Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка( 8 станций). Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
27	Овладение игрой, комплексное развитие двигательных	Строевая подготовка (перестроение). Круговая тренировка (8 станций). Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.	Контрольные упражнения, тесты

	способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	-РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
<b>II четверть /28 – 48 урок/</b>				
№	Наименование разделов, тем Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты/УУД/ Компонент дистанционных образовательных технологий	Формы контроля/ Домашнее задание
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>				
28	Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Чётко выполняют строевые упражнения.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
29	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование	Строевая подготовка. Повторение акробатических упражнений; разучивание комбинации из 4-5 элементов. Упражнения с эспандерами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Описывают технику общеразвивающих	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки	Контрольные упражнения

	акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	упражнений и составляют комбинации из различных упражнений.	своих действий, оценки успешности усвоения.	
30		Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5кг). Повторение акробатических упражнений; закрепление комбинации из элементов. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают технику данных упражнений.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
31	Основы знаний. Гимнастические упражнения. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости.	Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения с эспандерами. Повторение акробатических упражнений; совершенствование комбинации из 4-5 элементов. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. Описывают технику данных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
32	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Совершенствование поворотов в движении. Общеразвивающие упражнения. Повторение акробатических упражнений; комбинация из 4-5 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
33		Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами(до 5 кг). Повторение акробатических	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва,	Контрольные упражнения,

		упражнений. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину. Упражнения с гимнастической скамейкой. Описывают технику данных упражнений. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	тесты
34		Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (до 5 кг). Разучивание соединений из 3-4 элементов. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (умение). Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
35	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование комбинации.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 5 кг. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
36	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

		предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	<a href="http://na5.ru">na5.ru</a> ; -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
37	Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторение элементов на брусьях; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах из седа ноги врозь; закрепление соединения из 3-4 элементов. Упражнения с эспандерами.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
38	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование соединения из элементов. Развитие гибкости.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Повторение элементов на брусьях; подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад; совершенствование соединения из 3-4 элементов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
39	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической комбинации. Оценка умений и навыков в выполнении соединения на брусьях.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Соединение из 3-4 элементов на брусьях (умение). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября»	Контрольные упражнения, тесты

			<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
40	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатическая комбинация. Повторение акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения
41	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости., координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование акробатической комбинации. Повторение акробатических элементов. Совершенствование комбинации на брусьях. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения
42	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости., координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование комбинации на брусьях. Упражнения с гантелями(до 8кг). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная	Контрольные упражнения

			пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
43	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических элементов. Оценка умений выполнения акробатической комбинации, комбинации на брусьях. Развитие гибкости, координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Акробатическая комбинация (умение). Комбинация на брусьях (умение). Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
44	Совершенствование учащихся в освоении прыжков в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения с предметами. Прыжки в глубину(высота 150-180см). Акробатика: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Комбинация из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
45		Упражнения с предметами. Прыжки в глубину(высота 150-180см). Акробатика: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Комбинация из ранее освоенных элементов. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

46	Оценка умений выполнения акробатической комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	Упражнения с предметами. Прыжки в глубину (высота 150-180см). Комбинация из ранее освоенных элементов (умение). Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
47	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости, координационных способностей.	Совершенствование различных перестроений. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
48		Совершенствование различных перестроений. Круговая тренировка. Повторение акробатических элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

III четверть /49-78 урок/				
№	Наименование разделов, тем Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты/УУД/ Компонент дистанционных образовательных технологий	Формы контроля/ Домашнее задание
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
49	Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости.	Основы знаний о физической культуре. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения
50	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие выносливости.	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Пройти дистанцию 3км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
51	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование техники подъемов. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем темпе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения

		подъемов и препятствий. Прохождение дистанции.		
52	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Лыжные эстафеты, игры. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Совершенствование техники ранее изученных ходов, выносливости. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
53	Совершенствование техники одновременного двушажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Совершенствование выносливости, силы. Прохождение дистанции 4км в среднем темпе. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
54		Совершенствование техники ранее изученных ходов. Совершенствование выносливости. Прохождение дистанции 4 км в среднем темпе. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

55	<p>Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники попеременного двушажного хода.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Совершенствование техники переходов с одного хода на другой.</p> <p>Совершенствовать технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением.</p> <p>Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.</p> <p>-РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>)</p> <p>- «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>);</p> <p>-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>);</p> <p>-журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	Контрольные упражнения
56	<p>Освоение техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.</p> <p>Совершенствование техники подъема скользящим шагом, «елочкой».</p> <p>Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.</p>	<p>Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.</p> <p>Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.</p> <p>-РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>)</p> <p>- «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>);</p> <p>-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>);</p> <p>-журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	Контрольные упражнения
57	<p>Освоение техники перехода с одновременного двушажного хода на попеременный двушажный ход.</p> <p>Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости</p>	<p>Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.</p> <p>Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъёмы; прохождение дистанции 5 км.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.</p> <p>-РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>)</p> <p>- «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>);</p> <p>-журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>);</p> <p>-журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	Контрольные упражнения, тесты
58	<p>Освоение техники ходов.</p> <p>Совершенствование</p>	<p>Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный.</p> <p>Проверка умений и навыков в технике изученных ходов.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва,</p>	Контрольные упражнения,

	техники спуска. Развитие выносливости.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	тесты
59	Оценка умений и навыков в технике изученных ходов. Развитие выносливости.	Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Проверка умений и навыков в технике изученных ходов.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
60		Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
61	Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 6 км. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> )	Контрольные упражнения

	выносливости.	со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	<a href="http://na5.ru">na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
62	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение в заданном секторе. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
63	Освоение техники ходов, переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники спуска. Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 8 км. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
64	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Совершенствование элементов горной техники. Прохождение дистанции 5 км на время. Преодоление подъёмов и препятствий. Слаломный спуск. Торможение в заданном секторе. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября»	Контрольные упражнения, тесты

			<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
65	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Проверка умений и навыков при прохождении дистанции. Прохождение дистанции 5 км на время. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
66	Совершенствование элементов горной техники. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
<b>Элементы единоборств 9 часов</b>				
67	Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие физических качеств. Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Подвижная игра «Борьба всадников». Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и	Контрольные упражнения

		единоборствах; соблюдают правила техники безопасности.	управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
68	Освоение приемов, страховки и самоконтроля. Развитие координационных качеств.	Приёмы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
69	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие координационных качеств.	Техника безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приёмами. Разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
70	Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие координационных качеств.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Приёмы самостраховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
71	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение судейства	Овладение организаторскими способностями. Судейство учебной схватки. Подвижная игра «Борьба всадников». Техника безопасности. Гигиена борца. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты

	схватки.	для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.	- «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5/ru">http://fizkultura-na5/ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
72	Овладения приёмами страховки. Развитие координационных качеств.	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5/ru">http://fizkultura-na5/ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
73	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5/ru">http://fizkultura-na5/ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
74	Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие силы, быстроты.	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Овладения приёмами страховки. Подвижная игра «Сила и ловкость». Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5/ru">http://fizkultura-na5/ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский	Контрольные упражнения, тесты

			дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
75	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, быстроты.	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
<b>Спортивные игры (волейбол) 3 часа</b>				
76	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения
77	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский	Контрольные упражнения, тесты

	способностей.	техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<u>дом «Первое сентября»</u> ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
78		Правила и организация игры. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование приёма подачи. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
<b>IV четверть /79- 102 урок/</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Планируемые результаты/УУД/ Компонент дистанционных образовательных технологий</b>	<b>Формы контроля/ Домашнее задание</b>
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>				
79	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим	Контрольные упражнения

			сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
80		<p>Правила техники безопасности. Медленный бег 4 минуты. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Строевая подготовка (повторение). Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.</p>	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
81		<p>Медленный бег 5 минуты. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют в процессе освоения и совершенствования техники прыжка.</p>	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты
82	<p>Оценить технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Строевая подготовка (повторение). Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (умение).</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты
83	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p>	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Медленный бег 6 минут. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г.</p> <p>-РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>)</p> <p>- «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5/ru">http://fizkultura-na5/ru</a>);</p> <p>-журнал «Спорт в школе» Издательский</p>	Контрольные упражнения, тесты

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<u>дом «Первое сентября»</u> <u>(<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>);</u> -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
84	Оценить учащихся в освоении техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Строевая подготовка (повторение). Медленный бег 6 минут. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега (умение). Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
85	Определение уровня физической подготовленности.	Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине; вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 сек. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
86		Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в	Контрольные упражнения, тесты

			<u>школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</u>	
87		<p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, нога на скамейке; наклон вперёд из положения сидя / + см /; бег 1000м.</p> <p>Используют данные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	Контрольные упражнения, тесты
88	<p>Совершенствование спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Развитие быстроты, силы.</p>	<p>Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 7 минут.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>Стартовый разгон с преследованием.</p> <p>Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние.</p> <p>Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	Контрольные упражнения, тесты
89	<p>Оценка умений спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Развитие быстроты, силы.</p>	<p>Правила техники безопасности при беге и метании. Медленный бег 2 мин</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки в парах.</p> <p>Бег 100м с низкого старта (умение).</p> <p>Совершенствование метания гранаты 500-700г в коридор 10м.</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная</p>	Контрольные упражнения, тесты

		Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов.	<a href="http://www.schoolpress.ru">пресса» (http://www.schoolpress.ru)</a>	
90	Совершенствование метания гранаты. Развитие быстроты, силы.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Медленный бег до 8 мин. Совершенствование метания гранаты. Метания гранаты 500-700г в коридор 10м (умение). Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
91	Оценка умений в броске набивного мяча. Развитие быстроты, силы.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (умение). Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
92	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, координационных качеств.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20м). Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> );	Контрольные упражнения, тесты

		процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	-журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	
93	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты, с координационных качеств.	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление и гибкость. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов). Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
94	Оценка умений метания теннисного мяча. Развитие быстроты, с координационных качеств.	Специальные беговые прыжковые упражнения. Упражнения в парах. Метание различных снарядов на дальность с разбега (метание мяча 150г с места, с 4-5 бросковых шагов) (умение). Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
<b>Спортивные игры (волейбол) 8 часов</b>				
95	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование	Правила безопасности на уроках. Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные беговые упражнения. Приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий;	<b>Личностные</b> результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Контрольные упражнения

	техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	соблюдают правила безопасности.	/нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
96	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Регулятивные</b> действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения
97		Правила и организация игры. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование приёма подачи. Варианты техники приёма и передачи мяча.	<b>Познавательные</b> действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения
98	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники передач мяча. Оценка умений приёма и передач мяча.	Специальные прыжковые упражнения. Приём подачи в зону 3, приём подачи снизу, приёмы мяча сверху и снизу, передача мяча сверху. Контрольные упражнения. Варианты подачи мяча. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	<b>Коммуникативные</b> действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения
99	Совершенствование	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование		Контрольные

	техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	перестроений). Специальные прыжковые упражнения. Приём мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Варианты нападающего удара через сетку. Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.		упражнения, тесты
100	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
101	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры. Строевая подготовка (совершенствование перестроений). Общеразвивающие упражнения с преодолением препятствий. Приём мяча с подачи в зону 3 (совершенствование). Вторая передача в зоны в зоны 2 и 4 (закрепление). Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра с заданием. Тактические действия игроков. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Электронный учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ( <a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a> ) - «Физкультура на 5»( <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> ); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» ( <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> ); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» ( <a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a> )	Контрольные упражнения, тесты
102	Развитие	Правила и организация игры. Двусторонняя игра с заданием,	Электронный учебник «Физическая	Контрольные

	<p>координационных способностей.</p>	<p>тактические действия игроков. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.</p>	<p>культура» 10-11 класс, В.И.Лях, Москва, Просвещение, 2017г. -РЭШ(<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>) - «Физкультура на 5»(<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>); -журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября» (<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a>); -журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школьная пресса» (<a href="http://www.schoolpress.ru">http://www.schoolpress.ru</a>)</p>	<p>упражнения</p>
--	--------------------------------------	--	--	-------------------