

Частное общеобразовательное учреждение религиозной организации
«Нижегородская Епархия Русской Православной Церкви
(Московский Патриархат)»
«Сормовская православная гимназия
имени святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
от «30» 08 2016 г. протокол №1
Приказ № 107 от «30» 08 2016 г.

«УТВЕРЖДЕНО»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 – 11 класс

Программу составил:
учитель физической культуры
Воронцов И. В..

Нижний Новгород
2016 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
3.	Требования к уровню подготовки учащихся	13
4.	Календарно-тематическое планирование	24
5.	Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы	63

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г № 273-ФЗ;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования от 17.12.2004 г. №1897;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Автор: В.И. Лях, А.А Зданевич. М.: Просвещение, 2011 г., Программы Основы безопасности жизнедеятельности для 10-11 классов под редакцией А.Т.Смирнова, Б.О. Хренникова
- Учебного плана ЧОУРО «НЕРПЦ (МП)» «Сормовская православная гимназия».

В гимназии в рабочую программу предмета «Физическая культура» интегрирован предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Цели и задачи курса

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На ступени среднего (полного) образования это означает:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствования их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта социально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам и повышению работоспособности;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий.

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных, пространственных параметров движений) способностей;

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

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта и сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формировании адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;

- освоение простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками, состоянием здоровья;

- углубление представления об основных видах спорта.

Цель Основы безопасности жизнедеятельности далее (ОБЖ):

- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства;

- ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности;

- ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера;

- потребности вести здоровый образ жизни;

- необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;

- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Задачи Основы безопасности жизнедеятельности далее (ОБЖ):

- самостоятельно и мотивировано организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;

- использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);

- анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;

- вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;

- умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;

- навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа; ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и пути продолжения своего образования.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов средней образовательной программы по образовательной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений по «Физической культуре и ОБЖ» выделяется время в процессе урока.

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

Физическая культура как образовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки, стойки, строевые упражнения.

Домашнее задание учащихся 10-11 классов:

№	Содержание	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз):	66(юн)	70	74	76
		76(дев)	80	84	86
2	Подтягивания из виса, из виса лежа (раз)	9(юн)	10	11	12
		13(дев)	14	15	16
3	Подъем туловища из положения лежа руки за головой (раз)	26(юн)	28	30	32
		22(дев)	24	26	28
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	32(юн)	34	35	38
		16(дев)	17	18	19
5	Приседание на одной ноге «пистолетик» (раз)	11(юн)	12	13	14
		8(дев)	9	10	11
6	Прыжки вверх из приседа (раз)	16(юн)	18	21	22
		14(дев)	16	19	20
7	Наклоны вперед из положения седа ноги врозь на ширине 20 – 30 см (см)	+6(юн)	+8	+10	+12 и выше
		+8(дев)	+10	+12	+14 и выше

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

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трёх логически взаимосвязанных модулей:

- основы безопасности личности, общества, государства;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- обеспечение военной безопасности государства.

Место курса в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебники:

В.И Лях, А.А Зданевич. Физическая культура. 10-11 класс: М.Просвещение, 2016 год.,

Смирнов А.Т. Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Издательство «Просвещение», 2015 г., Смирнов А.Т. Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Издательство «Просвещение», 2016 г.

Общая характеристика и содержание курса 10 кл.

Изучение курса в старшей школе обеспечивает:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами, двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение знаний о физической культуре и безопасности жизнедеятельности, освоение различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно – оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Предметные результаты освоения курса обеспечивают школьникам дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

Годовой план – график программного материала по физической культуре в 10 классе (3 часа в неделю)

№	Вид программного материала	Количество часов/уроков
		Классы

		10 (юн)	10 (дев)
1	Основы знаний по физ. культуре	В процессе урока	
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе каждого третьего урока	
3	Легкая атлетика	27	27
4	Баскетбол	26	26
5	Гимнастика	15	15
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Волейбол	12	12
8	Футбол	4	4
Всего часов:		102	102

Годовой план – график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.

№	Разделы программы	Часы	1 полугодие		2 полугодие	
			1 чет- верть	2 чет- верть	3 чет- верть	4 чет- верть
1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе каждого третьего урока				
3	Легкая атлетика	27	15			12
4	Баскетбол	26	12	6		8
5	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
6	Лыжная подготовка	18			18	
7	Волейбол	12			12	
8	Футбол	4				4
Всего часов:		102	27	21	30	24

**Общая характеристика и содержание курса
11 класс**

«Физическая культура» состоит из трех частей: основ знаний по физической культуре и основ безопасности жизнедеятельности школьника; из умений и навыков базовых видов спорта, представленных темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и физическое совершенствование.

**Годовой план – график программного материала по физической культуре в 11 классе
(3 часа в неделю)**

№	Вид программного материала	Количество часов/уроков	
		Классы	
		11 (юн)	11 (дев)
1	Основы знаний по физ. культуре	В процессе урока	
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе одного урока каждой недели	

3	Легкая атлетика	28	28
4	Спортивные игры	23	23
5	Гимнастика	21	21
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков	
Всего часов:		99	99

Годовой план – график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.

№	Разделы программы	Часы	1 полугодие		2 полугодие	
			1 чет- верть	2 чет- верть	3 чет- верть	4 чет- верть
1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по ОБЖ	В процессе 1 урока каждой недели				
3	Легкая атлетика	28	1 - 18			90-99
4	Спортивные игры	12	19-27	28-36	67-78	79-89
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		37-48		
6	Лыжная подготовка	16			49 - 66	
7	Навыки самостоятельных занятий	В процессе уроков				
Всего часов:		99				

Содержание рабочей программы «Физическая культура» состоит из трех частей: основ знаний по физической культуре и основ безопасности жизнедеятельности школьника; из умений и навыков базовых видов спорта, представленных темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и физическое совершенствование.

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к

активной жизнедеятельности, труда и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способ составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания; Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболевания и укреплению здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здоровья и стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление навыков закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +20 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны.

Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. . Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей с состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Закрепление приемов самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол

В 10-11 кл. продолжается изучение игр: баскетбол, волейбол. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных дейст-

вий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Баскетбол:

- терминология баскетбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

- терминология волейбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности при занятиях волейболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем, в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения на совершенствование строевых упражнений, на общеразвивающих упражнениях без предметов (с предметами), на освоение и совершенствование висов и упоров, на освоение и совершенствование опорных прыжков, акробатических упражнений, на развитие координационных способностей, силовых способностей и выносливости

- основы биомеханики гимнастических упражнений;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и осанку человека;
- техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения;
- оказание первой помощи при травмах и повреждениях на занятиях гимнастическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- страховка и само страховка во время занятий на снарядах.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. По сравнению с основной школой

увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и колво способов в прыжках и метаниях.

- основы биомеханики легкоатлетических упражнений;
- влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств и телосложение человека;
- правила проведения соревнований и судейство;
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой;
- самоконтроль при занятиях легкой атлетики;
- оказание первой помощи при травмах.

Лыжная подготовка

Схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и предыдущих классах. Постепенно увеличивается длина лыжных дистанций, применяются эстафеты и различные соревнования.

- освоение техники лыжных ходов;
- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов, спусков и препятствий;
- прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Содержание программы по ОБЖ для 10-11 классов

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства. Этот модуль включает Раздел 1, состоящий из тем: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни; личная безопасность в условиях ЧС; современный комплекс проблем безопасности социального характера; Раздел 2, состоящий из тем: нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства; организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом.

Модуль II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ. Этот модуль включает Раздел 3, состоящий из тем: ЗОЖ и его составляющие; Нравственность и здоровье; основы мед.знаний и профилактика инфекционных заболеваний. Раздел 4: первая мед.помощь при неотложных состояниях.

Модуль III. Обеспечение военной безопасности. Этот модуль включает Раздел 5, состоящий из тем: ГО-составная часть обороноспособности страны; вооруженные силы РФ-защитники нашего Отечества; вооруженные силы РФ-основа обороны гос-ва; виды вооруженных сил РФ и рода войск; боевые традиции вооруженных Сил России; символы воинской части; воинская обязанность; раздел 6 (для юношей) Девушки в это время занимаются изучением основ медицинских знаний: особенности военной службы; солдат-защитник Отечества; ритуалы ВС; прохождение воинской службы по призыву; по контракту.

Формы организации учебных занятий

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10 -11 кл. учащиеся **должны:**

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире; влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям; особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями; основы их структур, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по любому виду спорта;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности .
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труда и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

- Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способ составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания; Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

- Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы.

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболевания и укреплению здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здоровья и стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление навыков закаливания.

- Воздушные ванны. Теплые (свыше +20 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны.
- Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. . Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей с состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Закрепление приемов самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Баскетбол:

- терминология баскетбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

- терминология волейбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности при занятиях волейболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

- основы биомеханики гимнастических упражнений;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и осанку человека;
- техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения;
- оказание первой помощи при травмах и повреждениях на занятиях гимнастическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- страховка и само страховка во время занятий на снарядах.
-

Легкая атлетика:

- основы биомеханики легкоатлетических упражнений;
- влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств и телосложение человека;
- правила проведения соревнований и судейство;
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой;
- самоконтроль при занятиях легкой атлетики;
- оказание первой помощи при травмах.

Лыжная подготовка:

- освоение техники лыжных ходов;
- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов, спусков и препятствий;
- прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

В результате изучения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11-х классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Должны иметь представление:

- о путях и способах развития физических качеств и способностей;
- о совершенствовании функциональных возможностей организма;
- об укреплении индивидуального здоровья;
- о технологиях современных оздоровительных систем;
- о навыках организации коллективной деятельности;
- о роли физической культуры в трудовой деятельности и сохранении творческой активности;
- о технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.

Выполнять:

- индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной

осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

- выполнять основные гимнастические, акробатические комбинации, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и передвижениях на лыжах в условиях активного отдыха и досуга;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	5,1 сек 14, 7 сек	5,6сек 17, 5 сек
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине	9 раз	
	Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине		14 раз
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места.	200см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	16.00 мин	
	Кроссовый бег 2 км		11.30 мин
Координацион-ные	Челночный бег 3 x10м.	8,0 сек	9,3сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	+9 см	+12 см

В результате изучения курса «Физическая культура» и ОБЖ учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире; влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям; особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями; основы их структур, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по любому виду спорта;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности .
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Знать:

- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- особенности современных войн и вооружённых конфликтов;
- общие черты международного терроризма.

Должны иметь представление:

- о путях и способах развития физических качеств и способностей;
- о совершенствовании функциональных возможностей организма;
- об укреплении индивидуального здоровья;

- о технологиях современных оздоровительных систем;
- о навыках организации коллективной деятельности;
- о роли физической культуры в трудовой деятельности и сохранении творческой активности;
- о технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.

Выполнять:

- индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические комбинации, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и передвижениях на лыжах в условиях активного отдыха и досуга;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

Демонстрировать:

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек)				10.00	11.30	12.30
	3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30			
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

Быть готовыми сдать нормы ГТО 5 ступени.

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

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	-	-	-	9	10	16

	полу (кол-во раз)						
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	<u>Плавание</u> на 50	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10

	м (мин., сек.)						
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

В результате изучения «ОБЖ» в 10 -11 кл. учащиеся **должны знать:**

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях ЧС, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения от ЧС природного и техногенного характера, в т.ч. организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы ЗОЖ;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны гос-ва и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы РФ;

Выпускники **должны уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы ЧС и во время ЧС;
- оказывать первую мед.помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, приветствие);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

4. КАЛЕДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

1 четверть					
Неде-ли	№ урока	Элементы содержания <u>Действия учащихся</u>	конт упр	Дата	
				план.	факт.
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег. <i>ОБЖ: Автономное пребывание чел-ка в природной среде.(Модуль I, раздел I, тема I.)</i>			
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.			
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>ОБЖ. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.</i>	3		
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.			
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ОБЖ. Обеспечение личной безопасности на дорогах.</i>			
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	9	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.			
4	10	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации. <i>ОБЖ. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.</i>			
	11	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие			

		координации.			
	12	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
5	13	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <i>ОБЖ. Правила личной безопасности при угрозе терр.акта.</i>			
	14	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	3		
	15	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). Развитие выносливости.			
6	16	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом. <i>ОБЖ. Уголовная ответственность за участие в терр.деятельности.</i>			
	17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.			
	18	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.			
7	19	Прямой нападающий удар через сетку.нападение через 3-ю зону. Учебная игра. <i>ОБЖ.ЧС природного хар-ра, причины возникновения и последствия. (тема 2)</i>			
	20	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку.учебная игра.			
	21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.			
8	22	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. <i>ОБЖ.Реком-ции по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного хар-ра.</i>			
	23	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.			
	24	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации			
9	25	Прямой нападающий удар через сетку.групповое блокирование. Учебная игра. <i>ОБЖ.ЧС техногенного хар-ра, причины возникновения и последствия.</i>	3		
	26	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.			
	27	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных			

		способностей. Инструктаж по ТБ перед каникулами.			
--	--	--	--	--	--

2 четверть					
Не- дели	№ урока	Элементы содержания	конт упр	Дата	
				план.	факт.
1	28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д). <i>ОБЖ. Военные угрозы нац. безопасности России (тема 3)</i>			
	29	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.			
	30	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.			
2	31	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы. <i>ОБЖ. Хар-р современных войн и вооруженных конфликтов.</i>			
	32	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.			
	33	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3		
3	34	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации. <i>ОБЖ. Международный терроризм-угроза нац. без-ти России.</i>			
	35	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.			
	36	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.			
4	37	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д). <i>ОБЖ. Виды тер. актов, их цели и способы осуществления.</i>			
	38	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.			
	39	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координации.	3		

		онных способностей.			
5	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка. <i>ОБЖ. Наркотики и нац. юезопасность.</i>			
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	3		
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.			
6	43	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. <i>ОБЖ. Законы РФ по обеспечению безопасности (Раздел II. тема 4)</i>			
	44	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
	45	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.			
7	46	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. <i>ОБЖ. МЧС, ее структура и задачи.</i>			
	47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.			
	48	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка. Инструктаж по ТБ перед каникулами.			

3 четверть					
Неде- ли	№ урока	Элементы содержания	конт упр	Дата	
				план.	факт.
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.			
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.			
	51	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. <i>ОБЖ. Здоровье –важный фактор (Модуль II. Раздел 3. Тема 5)</i>			

2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.			
	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.			
	54	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ОБЖ. Основные инфекционные заболевания, их профилактика.</i>			
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3		
	57	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. <i>ОБЖ. Здоровый образ жизни (тема б).</i>			
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	3		
	60	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. <i>ОБЖ. Влияние биологических ритмов на работоспособность человека</i>	3		
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.			
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .			
	63	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. <i>ОБЖ. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека</i>			
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.			
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.			
	66	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. <i>ОБЖ. Вредные привычки, их влияние на здоровье.</i>			
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.			
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.			
	69	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	3		

		<i>ОБЖ.Профилактика вредных привычек</i>			
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3		
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.			
	72	Прямой нападающий удар через сетку.верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации. <i>ОБЖ.ГО- часть обороноспособности России (Модуль III. Раздел 5. Тема 7).</i>			
9	73	Свободное катание по учебной лыжне. Катание со склонов в различных исходных положениях.			
	74	Техника конькового хода по учебной лыжне.			
	75	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. <i>ОБЖ.Средства индивид.защиты.</i>			
10	76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.			
	77	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.			
	78	Прямой нападающий удар через сетку.нападение через 3-ю зону. Учебная игра. <i>ОБЖ.Основные виды оружия и их поражающие факторы.</i>			

4 четверть					
Не- дели	№ урока	Элементы содержания	конт упр	Дата	
				пла н.	факт.
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.			
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.			
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. <i>ОБЖ.Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных сил (Тема 8)</i>			
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.			

	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.			
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. <i>ОБЖ. Виды ВС РФ и рода войск (тема 9).</i>			
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.			
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	3		
	87	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега. <i>ОБЖ. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества (Тема 10).</i>			
4	88	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.			
	89	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3		
	90	Челночный бег. Эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <i>ОБЖ. Памяти поколений – дни воинской славы России.</i>			
5	91	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	92	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	93	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей. <i>ОБЖ. Размещение и быт военнослужащих (Раздел 6).</i>			
6	94	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.			
	95	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
	96	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. <i>ОБЖ. Суточный наряд. Обязанности дежурного по роте, дневального по роте.</i>			
7	97	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.			

	98	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).развитие выносливости.	3		
	99	Общая физическая подготовка. Футбол. <i>ОБЖ.Строевая подготовка.</i>			
8	100	Спортивные игры (футбол).			
	101	Спортивные игры (футбол). <i>ОБЖ. Строи и управление ими.</i>			
	102	Итоговое занятие. Спортивные игры (футбол).			

Календарно-тематическое планирование

11 класс

	Тема урока/ Тип урока/	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля. Изме- ри- тели	Дата проведения	
					11 кл.	
					план	факт
I ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -18 ЧАСОВ						
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Стартовый разгон. Вводный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила поведения и технику безопасности на уроках по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники и тактики бега		

2	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. <i>1.ОБЖ:Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. (Модуль 1. Раздел 1. Тема 1.)</i>	Знать: биохимические основы бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Корректировка техники и тактики бега, контроль за передачей палочки, опрос		
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: биохимические основы бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Корректировка техники и тактики бега, контроль за передачей палочки,		
4	Низкий старт. Финиширование. Комплексный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: биохимические основы бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Корректировка техники и тактики бега, контроль за передачей палочки,		

5	Бег 100 метров на результат. Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. <i>2.ОБЖ: Обеспечение личной безопасности на водоёмах в разное время года.</i>	Знать: биохимические основы бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Фиксирование результата: «5» - 16.0 с; «4» - 17.0 с; «3» - 17.5 с;		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать: дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Корректировка техники прыжка, попадание на брусок, опрос		
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Корректировка техники прыжка, попадание на брусок, опрос		

8	<p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Учетный</p>	<p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>3.ОБЖ: Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.</i></p>	<p>Знать: правила соревнований по прыжкам в длину</p> <p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p>Учебник ОБЖ стр.23-29</p>	<p>Фиксирование результата:</p> <p>«5»- 410см.;</p> <p>«4»- 380см.;</p> <p>«3»- 360см.;</p>		
9	<p>Метание гранаты из различных положений.</p> <p>Комплексный</p>	<p>Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания</p>	<p>Знать: биохимическую основу метания</p> <p>Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель</p>	<p>Корректировка техники метания, опрос</p>		

10	Метание гранаты на дальность с разбега Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Корректировка техники метания, опрос		
11	Метание гранаты на дальность. Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств <i>4. ОБЖ: «Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» НАК, его предназначение, структура и задачи. (Раздел 2)</i>	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель Учебник ОБЖ стр.30-35	Фиксирование результата «5»- 23 м.; «4»- 19 м.; «3»- 17 м.;		

12	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.</p> <p>Комплексный</p>	<p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.</p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		
13	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий.</p> <p>Совершенствования</p>	<p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.</p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		

14	<p>Бег в равномерном темпе до 16 мин. Развитие выносливости.</p> <p>Комплексный</p>	<p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p><i>5.ОБЖ: Контртеррористическая операция и условия её проведения.</i></p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия Учебник ОБЖ стр.36-44</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		
15	<p>Бег в равномерном темпе до 17 мин. Развитие выносливости.</p> <p>Комплексный</p>	<p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		

16	<p>Бег в равномерном темпе до 18 мин. Преодоление препятствий.</p> <p>Комплексный</p>	<p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		
17	<p>Бег в равномерном темпе до 19 мин. Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствования</p>	<p>Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p><i>6.ОБЖ: Роль и место ГО в противодействии терроризму.</i></p>	<p>Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия Учебник ОБЖ стр.стр.45-50</p>	<p>Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин.,</p>		

18	Бег 2000 метров на результат. Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Фиксирование результата: «5»-10,10 мин.; «4»-11,40 мин.; «3»-12,00 мин.;		
----	--	---	--	---	--	--

ВОЛЕЙБОЛ 18 ЧАСОВ (9)

19	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. <i>7.ОБЖ: «Применение ВС РФ в борьбе с терроризмом.</i>	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник ОБЖ стр.51-59	Изучение инструкций Фронтальный опрос Корректировка техники движений		
20	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		

21	Прием мяча снизу двумя руками Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
22	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>8. ОБЖ: Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены.(раздел 3).</i>	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник стр.61-65	Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками		
23	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками		

24	Нижняя прямая подача. Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
25	Верхняя прямая подача. Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>9.ОБЖ: Нравственность и здоровый образ жизни.</i>	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник стр.66-69	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
26	Прямой нападающий удар. Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		

27	Прямой нападающий удар Учебная игра Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
II ЧЕТВЕРТЬ. ВОЛЕЙБОЛ 18 ЧАСОВ (9)						
28 (1)	Индивидуальное и групповое блокирование Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>10.ОБЖ: Инфекции передаваемые половым путём.</i>	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник стр.70-73	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
29 (2)	Индивидуальное и групповое блокирование Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		

30 (3)	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
31 (4)	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>11. ОБЖ: Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.</i>	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник стр.74-77	Контроль техники выполнения подачи мяча Корректировка техники и тактики игры		
32 (5)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		

33 (6)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
34 (7)	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>12. ОБЖ: Семья в современном обществе.</i>	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Учебник стр.78-81	Контроль техники выполнения нападающего удара. Корректировка техники и тактики игры		

35 (8)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
36 (9)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики игры		
ГИМНАСТИКА 12 ЧАСОВ						

37 (10)	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике Комплексный	Повороты в движении. Пере- строение из колонны по одно- му в колонну по четыре, во- семь в движении. ОРУ с ган- телями. Подтягивание на низ- кой перекладине из виса лежа. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. <i>13. ОБЖ: Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (Раздел 4).</i>	Знать: технику безо- пасности и правила по- ведения на занятиях по гимнастике Уметь: выполнять строевые приемы, вы- полнять элементы на перекладине. Учебник стр.82-85	Изучение инст- рукций Фронтальный опрос Корректировка техники выпол- нения		
38 (11)	Повороты и пере- строения в движе- нии. Совершенствова- ния	Повороты в движении. Пере- строение из колонны по одно- му в колонну по четыре, во- семь в движении. ОРУ с ган- телями. Подтягивание на низ- кой перекладине из виса лежа. Развитие силы.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть тер- минологией Уметь: выполнять строевые приемы, вы- полнять элементы на перекладине.	Корректировка выполнения ко- манд Корректировка исполнения уп- ражнений		
39 (12)	Подтягивание на результата Комплексный	Повороты в движении. Сед углом, стойка на лопатках, ку- вырок назад. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой пере- кладине из виса лежа Разви- тие координационных способ- ностей.	Выполнение контроль- ного норматива Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть тер- минологией Уметь: выполнять ак- робатические элемен- ты программы в ком- бинации (5 элементов)	Фиксирование результата Девушки: «5»-18р.; «4»- 15р.; «3»- 12р.; Корректировка выполнения ко- манд Корректировка исполнения уп- ражнений		

40 (13)	Длинный кувырок, стойка на лопатках Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. <i>14. ОБЖ: Первая помощь при ранениях.</i>	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) <i>Учебник стр.86-89</i>	Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки		
41 (14)	Стойка на руках (с помощью) Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки		
42 (15)	Комбинации из разученных элементов Совершенствования	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки		
43 (16)	Оценка техники выполнения акробатической комбинации Комплексный	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. <i>15. ОБЖ: Основные правила оказания первой помощи.</i>	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) <i>Учебник стр.90-93</i>	Контроль выполнения техники акробатических элементов		

44 (17)	Опорный прыжок через козла. Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Корректировка техники выполнения прыжка		
45 (18)	Прыжок углом (конь в ширину) Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Корректировка техники выполнения прыжка		
46 (19)	Прыжок углом (конь в ширину) Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых качеств. <i>16.ОБЖ: Правила остановки артериального кровотечения.</i>	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня Учебник стр. 94-97	Корректировка техники выполнения прыжка		
47 (20)	Прыжок углом (конь в ширину) Совершенствования	ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Корректировка техники выполнения прыжка		

48 (21)	Оценка техники опорного прыжка Учетный	ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: назначения строевых команд и приемов, владеть терминологией Уметь: выполнять опорный прыжок через коня	Контроль выполнения техники опорного прыжка		
3 ЧЕТВЕРТЬ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18 ЧАСОВ						
49 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости. Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Переход с одновременных ходов на попеременные Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км по слабопересеченной местности и с равномерной интенсивностью. Развитие общей выносливости. <i>17.ОБЖ: Способы иммобилизации и переноска пострадавшего.</i>	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Учебник стр.98-105	Изучение инструкций, фронтальный опрос, корректировка техники действий		

50 (2)	Переход с одновременных ходов на попеременные Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники действий, опрос		
51 (3)	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Комбинированный	Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Совершенствование техники прохождения дистанции 4-5 км с переменной интенсивностью классическим стилем Развитие скоростной выносливости	Знать: оказание первой помощи при травмах и обморожении Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения		

52 (4)	<p>Оценка техники одновременных лажных ходов</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика). Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий</p> <p><i>18. ОБЖ: Первая помощь при черепно-мозговой травме.</i></p>	<p>Оценка практических умений</p> <p>Знать: правила проведения самостоятельных занятий</p> <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p> <p>Учебник стр.106-109</p>	<p>Контроль техники выполнения</p> <p>Корректировка техники и тактики бега на лыжах</p>		
53 (5)	<p>Оценка техники попеременных лажных ходов</p> <p>Комбинированный</p>	<p>Попеременный двухшажный, четырехшажный лыжные ходы.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий</p>	<p>Оценка практических умений</p> <p>Знать: правила проведения самостоятельных занятий</p> <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Контроль техники выполнения</p> <p>Корректировка техники и тактики бега на лыжах</p>		

54 (6)	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные Комбинированный	Оценивание умения переходить с одновременных ходов на попеременные. Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Развитие скоростной выносливости	Оценка практических умений Знать: правила проведения самостоятельных занятий Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль выполнения техники перехода с одновременных ходов на попеременные		
55 (7)	Преодоление подъемов и спусков. Комбинированный	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Прохождение дистанции 5 км с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности. Развитие специальной выносливости. <i>19. ОБЖ: Первая помощь при повреждении позвоночника, спины.</i>	Знать: правила проведения самостоятельных занятий Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Учебник стр.110-113	Корректировка техники исполнения Корректировка техники и тактики бега на лыжах		
56 (8)	Подъем «елочкой», торможение плугом. Комбинированный	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Совершенствование техники подъема «елочкой», торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Основные элементы тактики в лыжных гонках	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения , опрос		

57 (9)	Оценка техники преодоления подъемов и спусков. Комбинированный	Оценивание умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью.	Оценка практических умений Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль выполнения техники подъемов и спусков Корректировка техники и тактики бега на лыжах		
58 (10)	Коньковый ход Изучение нового материала	Понятие о коньковом ходе. Обучение технике конькового хода. Прохождение отрезков 200-300 метров коньковым ходом. Основные элементы тактики в лыжных гонках <i>20.ОБЖ. Первая помощь при остановке сердца.</i>	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Учебник стр. 114-119	Корректировка техники исполнения		
59 (11)	Коньковый ход Прохождение дистанции до 5 км свободным стилем Комбинированный	Закрепление навыка техники конькового хода. Прохождение отрезков 300-400 метров коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км свободным стилем по среднепересеченной местности в равномерном темпе.	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки		
60 (12)	Коньковый ход Лыжная эстафета свободным стилем Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода. Лыжная эстафета с этапами 2-3 км свободным стилем по слабонагруженной местности	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения		

61 (13)	Оценка техники конькового хода Учетный	Оценивание техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности. 21. ОБЖ:ВС РФ- основа обороны государства (Раздел 5)	Оценка практических умений Знать: основные элементы тактики в лыжных гонка, правила соревнований Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Учебник стр.122-127	Контроль техники выполнения конькового хода		
62 (14)	Техника ранее изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-6 км по среднепересеченной местности с равномерной и переменной интенсивностью. Развитие общей выносливости.	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонка Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки		
63 (15)	Техника ранее изученных лыжных ходов Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение отрезков 300-400 метров с повышенной скоростью свободным ходом. Развитие скоростной выносливости. Правила соревнований.	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонка, правила соревнований Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения		

64 (16)	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Комбинированный	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3-5 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков <i>22. ОБЖ:Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.</i>	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах Учебник стр.128-131	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки		
65 (17)	Прохождение дистанции 2 км на результат Учетный	Контрольный норматив на дистанции 2 км (девушки). Правила соревнований.	Выполнение контрольного норматива Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Фиксирование результата Девушки: «5»-10.30; «4»-12.10; «3»-13.10;		
66 (18)	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, подъемов и спусков Комбинированный	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3-5 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки		
БАСКЕТБОЛ 26 ЧАСА (12)						

67 (19)	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу Комбинированный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ <i>23. ОБЖ: Символы воинской чести. Боевое знамя.</i>	Знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях по баскетболу. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия. Учебник стр.132-135	Изучение инструкций, фронтальный опрос, корректировка техники движений		
68 (20)	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры		

69 (21)	Передача мяча в движении различными способами Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Корректировка техники исполнения.		
70 (22)	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>24. ОБЖ: Ордена –почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</i>	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия. Учебник стр.136-141	Корректировка техники исполнения.		

<p>71 (23)</p>	<p>Быстрый прорыв. Учебная игра</p> <p>Совершенствования</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.</p>	<p>Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры</p>		
<p>72 (24)</p>	<p>Нападение против зонной защиты. Учебная игра</p> <p>Комплексный</p>	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.</p>	<p>Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры</p>		

73 (25)	Оценка техники передачи мяча Учебная игра Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>25. ОБЖ: Военная форма одежды</i>	Оценка практических умений Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия. Учебник стр. 142-145	Контроль техники выполнения передачи мяча Корректировка техники и тактики игры		
74 (26)	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Корректировка техники исполнения.		

75 (27)	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры		
76 (28)	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>26. ОБЖ: Основные понятия о воинской обязанности</i>	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия Учебник стр.146-149	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры		

77 (29)	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Контроль выполнения техники ведения мяча. Корректировка техники и тактики игры		
78 (30)	Нападение против личной защиты. Учебная игра Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактика-технические действия.	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры		
79- 81 (31- 33)	Резерв.					

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА И ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Оборудование:	Сетка для волейбола
Гимнастические скамейки	Мяч футбольный
Стенка гимнастическая	Мяч баскетбольный
Напольное бревно	Мат гимнаст.
Спортивный козёл	Мостик гимнастический подкидной
Мостик для прыжков	Бревно гимнастическое напольное 3м
Маты	Конь гимнастический
Канат для лазания	Перекладина универсальная
Канат для перетягивания	Скамья гимнастическая с мет.ножками 3 м
Навесные перекладины	Скамейка гимнастическая с мет.ножками 2 м
Баскетбольные кольца	
Гимнастические квадраты	Наглядные пособия по ОБЖ:
Баскетбольные мячи	Дорожные знаки и знаки сервиса
Волейбольные мячи	Предписывающие и запрещающие знаки
Мячи для метания	Действия при пожаре
Гимнастические палки-1комплект	Правила пожарной безопасности
Эстафетные палочки (комплект)	Причины пожара
Стол теннисный	ТБ на уроках технологии
Городки деревянные (малые)	Гимнастика для глаз
Турник настенный MARBO MS-D002	Сигналы светофора и регулировщика
Стрелбол	Дорожная разметка
Щит с кольцом	Дорожные знаки
Турник настенный	Спортивная площадка турник
Скакалки	кольца
Обручи детские	шведская лестница
Мяч гимнастич. с ручкой	веревочная лестница
Сетка для баскетбольных колец	

канат

щиты для метания

перекладина для лазания

скамейки

Список литературы

Лях, В.И. Физическая культура: учеб.для 10-11 кл. /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ ред. В.И.Ляха.- 6-8-е изд.- М.: Просвещение, 2016 г.

1. Мальцев А.И. Быстрее. Выше. Сильнее: легкая атлетика и гимнастика для школьников.- Ростов на Дону: Феникс, 2005.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Астрель, 2003.
3. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегород. гуманитарный центр, 2004.- 235с.
4. Физическое воспитание учащейся молодежи: материалы четвертой Всероссийской научно-практической конференции. Нижний Новгород 30-31 мая 2005г.- Нижний Новгород: Нижегород. гуманитарный центр, 2005.-228с.
5. Физическая культура в школе: журнал.

Список дополнительной литературы:

1. Гик Е. Игры: энциклопедия /Е Гик, И.Рассказова.- М.: Росмэн, 2000.-127с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений.- М.: ИТД Гранд, 1997.- 224с.
3. Гуллер Ю. Олимпийские игры в вопросах и ответах //Детская энциклопедия. – 2014.- №1.- 51с.
4. Линдер В. Герои Олимпиад //Детская энциклопедия.- 2008.- №8.- 64с.
5. Малов В.И. Я познаю мир. Спорт: дет.энциклопедия.- М.: ООО «Издательство Астрель, 2009.- 448с.
6. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол: дет.энциклопедия.- М.: ООО «Изд-во Астрель, 2009.- 394с.
7. Спорт. Игры, игроки, зрители.- М.: Росмэн, 1994.- 54с.- (Штрихи времени).
8. Энциклопедия для детей. Т.20. Спорт.- М.: Аванта+, 2001.- 624с.

Образовательные ресурсы сети Интернет:

1. <http://spo.1september.ru/> - Спорт в школе
2. <http://www.fismag.ru/> - Физкультура и спорт
3. <http://www.gto.ru/norms> - Официальный сайт ВФСК ГТО.

Основы безопасности жизнедеятельности: программы 5-11 кл. /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов и др. //Основы безопасности жизнедеятельности. Программы общеобразоват. учреждений. 1-11 кл. /под общ.ред. А.Т.Смирнова.- 3-е изд.- М., 2008.- С.16-87.

1. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.для 11 кл.: базовый и профильный уровни / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев.- М.:Просвещение,2008.- 176с.- (Академ. шк. учеб.)
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.для 11 кл.: базовый и профильный уровни / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова.- 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение,2013.- 320с.- (Академ. шк. учеб.)Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 кл.: дидактические материалы.- М.: Дрофа, 2000.- 320с.
- 3.

Список дополнительной литературы:

1. Выживание /сост. С.И.Коледа.- Минск: ООО «Лазурак», 1996.- 464с.
2. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания.- М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.- 488с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника.- М.: АСТ «Ключ-С2, 445с.

4. Энциклопедия для детей. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях.- М.: Аванта+, 2001.- 448с.

Образовательные ресурсы сети Интернет:

1. <http://www.bez.econavt.ru> Безопасность жизнедеятельности школы
2. <http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
3. <http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
4. <http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
5. <http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
6. <http://Obj.ru/> Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
7. <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
8. <http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
9. <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
10. <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности
11. <http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение