




МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.  
Председатель методического  
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:  
Приказ № 145 от  
28 июня 2019 г.  
Директор школы:  
 /В.Н.Горина/



Рабочая программа  
учебного курса  
физическая культура  
11 класс

Учитель: А.И. Акимов

2019 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

### Цели и задачи учебного предмета

#### Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи :

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Троицкая СОШ» на изучение физической культуры отведено 102 часа, 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Изменений в авторскую программу не внесено.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

#### **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### **уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;







### Материально-техническое обеспечение учебного предмета

| №  | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----|--|------------|
|    | <b><i>Гимнастика</i></b>   |            |
| 1. | Стенка гимнастическая  | 2          |
| 2  | Бревно гимнастическое напольное                                      | 1          |
| 3  | Козел гимнастический   | 1          |
| 4  | Канат для лазания  | 1          |
| 5  | Скамейка гимнастическая жесткая                                      | 4          |
| 6  | Коврик гимнастический  | 5          |
| 7  | Маты гимнастические  | 10         |
| 8  | Мяч набивной (1 кг)  | 2          |
| 9  | Мяч малый (теннисный)  | 1          |
| 10 | Скакалка гимнастическая  | 10         |
| 11 | Палка гимнастическая   | 10         |
| 12 | Обруч гимнастический   | 3          |
| 13 | Легкая атлетика  |            |
| 14 | <b><i>Планка для прыжков в высоту</i></b>                            | 1          |
| 15 | Стойки для прыжков в высоту  | 1          |
| 16 | Барьеры л/а тренировочные  | 1          |
| 17 | Палочка эстафетная   | 2          |
| 18 | Подвижные и спортивные игры  |            |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 19 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой           | 1  |
| 20 | Мячи баскетбольные  | 10 |
| 21 | Сетка для переноса и хранения мячей                       | 1  |
| 22 | Стойки волейбольные                                       | 1  |
| 23 | Сетка волейбольная  | 1  |
| 24 | Мячи волейбольные   | 2  |
| 25 | Мячи футбольные   | 1  |
| 26 | <b>Средства доврачебной помощи</b>                        |    |
| 27 | Аптечка медицинская                                       | 2  |
| 28 | Спортивный зал игровой                                    | 1  |
| 29 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1  |
| 30 | Сектор для прыжков в длину                                | 1  |
| 31 | <i>Игровое поле для футбола (мини-футбола)</i>            | 1  |
| 33 | Большое футбольное поле                                   | 1  |
| 34 | Полоса препятствий  | 1  |

### **Нормативная база:**

1. Примерные программы начального общего образования. В 2х ч. Ч.1. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2015
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2х ч. Ч.2 – 3 изд., перераб. – М.: Просвещение, 2015
3. А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. 2 изд.- М.: Просвещение, 2015

### **Дополнительная литература**

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2013.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2014г.



## Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

### **Лёгкая атлетика (17 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

### **Кроссовая подготовка (12)**

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

**Зачёт:** Бег на результат 2 км. (дев.), 3км. (мал.).

**Контроль:** Техника преодоления вертикальных препятствий.

### **Спортивные игры. Баскетбол (18)**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Гимнастика (16)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Лыжная подготовка (21)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

### **Спортивные игры. Волейбол (18)**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

**Учебно – тематическое планирование 11класс**

| №             | Наименование разделов, тем | Максимальная нагрузка учащегося, ч. | Из них             |                     |
|---------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|
|               |                            |                                     | Практическая часть | Теоретическая часть |
| 1.            | Лёгкая атлетика            | 17                                  | 1                  | 16                  |
| 2.            | Кроссовая подготовка       | 12                                  | 1                  | 11                  |
| 3.            | Спортивные игры            | 36                                  | 1                  | 35                  |
| 4.            | Гимнастика                 | 16                                  | 1                  | 15                  |
| 5.            | Лыжная подготовка          | 21                                  | 1                  | 20                  |
| <b>Итого:</b> |                            | <b>102</b>                          | <b>5</b>           | <b>97</b>           |



**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

| № п/п | Тема   | Кол-во часов | Тип урока             | Характеристика деятельности учащихся   | Дата по плану | Дата факт |
|-------|--|--------------|-----------------------|--|---------------|-----------|
| 1.    | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м ) | 1            | Совершенствование ЗУН | <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> |               |           |
| 2.    | Бег на результат (100 м)   | 1            | учётный               | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>  |               |           |
| 3.    | Эстафетный бег.  | 1            | Совершенствование ЗУН | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять передачу эстафетной палочки</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p>  |               |           |
| 4.    | Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения                     | 1            | Совершенствование ЗУН | <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 100 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в</p>  |               |           |

|     |   |   |                  |  |  |  |
|-----|---|---|------------------|--|--|--|
|     |   |   |                  | технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |
| 5.  | Бег по дистанции  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега;   |  |  |
| 6.  | Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости              | 1 | учётный          | <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений<br><i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега;                          |  |  |
| 7.  | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра       | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> метать мяч в вертикальную цель   |  |  |
| 8.  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых)      | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )<br><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений     |  |  |
| 9.  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов | 1 | учётный          | <i>Уметь: Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений   |  |  |
| 10. | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра     | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> бег до 10 минут  |  |  |
| 11. | Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр (дев)                  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении метание гранаты<br><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )          |  |  |

|     |   |   |                       |   |  |  |
|-----|---|---|-----------------------|---|--|--|
| 12. | Бег 3000 м(дев),2000 м(мал)                           | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| 13. | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| 14. | Бег на результат 2 км. Развитие выносливости          | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега;   |  |  |
| 15. | Совершенствование передвижений и остановок игрока     | 1 | Совершенствование ЗУН | <i>Уметь:</i> держать темп в равномерном беге<br><i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 16. | Передача мяча различными способами                    | 1 | Совершенствование ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 17. | Учебная игра в баскетбол                              | 1 | Совершенствование ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 18. | Бросок мяча в движении                                | 1 | Совершенствование ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 19. | Бросок мяча в движении                                | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 20. | Быстрый прорыв  | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 21. | Учебная игра в баскетбол                              | 1 | учётный               | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |
| 22. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции             | 1 | Совершенствование ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  |  |  |

|     |   |   |                  |  |  |  |
|-----|---|---|------------------|--|--|--|
| 23. | Учебная игра в баскетбол  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 24. | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 25. | Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 26. | Учебная игра в баскетбол  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 27. | Ведение мяча с сопротивлением   | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 28. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением                       | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 29. | Учебная игра в баскетбол  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 30. | Индивидуальные действия в защите  | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 31. | Бросок мяча в прыжке  | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 32. | Учебная игра в баскетбол  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| 33. | Техника безопасности на уроке по гимнастике                                 | 1 | Совершенство     | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения                          |  |  |

|     |   |   |                  |  |  |  |
|-----|---|---|------------------|--|--|--|
|     | Повороты в движении.  |   | ие ЗУН           |  |  |  |
| 34. | Вис согнувшись, вис прогнувшись                                 | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения<br>Соблюдение техники безопасности на уроках |  |  |
| 35. | Угол в упоре. Развитие силы                                     | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |  |
| 36. | Прикладные упражнения   | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |  |
| 37. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в 8       | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |  |
| 38. | Прикладные упражнения   | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |  |
| 39. | Подтягивание на перекладине.<br>Поднимания туловища             | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения  |  |  |
| 40. | Лазание по канату в два приема без помощи ног                   | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения  |  |  |
| 41. | Лазание по канату на время                                      | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять, строевые упражнения   |  |  |
| 42. | Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)             | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять правильно лазание по канату, строевые упражнения   |  |  |
| 43. | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять правильную технику длинного кувырка, строевые упражнения   |  |  |
| 44. | Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев) | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять с помощью стойку на голове, выполнять строевые упражнения  |  |  |

|     |   |   |                  |  |  |  |
|-----|---|---|------------------|--|--|--|
| 45. | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)     | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки,   |  |  |
| 46. | Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)     | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники кувырка вперед и назад   |  |  |
| 47. | Опорный прыжок через козла  | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках  |  |  |
| 48. | Стойка на руках с помощью(мал)Комбинация из трёх элементов                    | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на руках с помощью. Опорный прыжок   |  |  |
| 49. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках |  |  |
| 50. | Переменный двушажный ход  | Т | учётный          | <i>Уметь:</i> Правильно подбирать обувь и лыжи. Передвигаться попеременным двушажным ходом Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках .Оценка техники стойки на лопатках |  |  |
| 51. | Эстафеты на лыжах.  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> Передвигаться попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом. Правильно передавать эстафету   |  |  |
| 52. | Одновременный двушажный ход.  | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом   |  |  |

|     |   |   |                        |   |  |  |
|-----|---|---|------------------------|---|--|--|
| 53. | Одновременный двушажный ход.                            | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом            |  |  |
| 54. | Эстафеты с этапом до 300 м                              | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным двушажным ходом. Одновременным бесшажным ходом            |  |  |
| 55. | Одновременный одношажный ход.                           |   | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Правильно рассчитывать силы по дистанции |  |  |
| 56. | Переход с одного хода на другой                         | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> Передвигаться одновременным бесшажным ходом. Передавать эстафету                      |  |  |
| 57. | Одновременный бесшажный ход                             | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию   |  |  |
| 58. | Одновременный бесшажный ход                             | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> Соблюдать дистанцию   |  |  |
| 59. | Переменный четырёхшажный ход                            | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию                                |  |  |
| 60. | Переменный четырёхшажный ход                            | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> Подниматься на склон полу елочкой. Соблюдать дистанцию                                |  |  |
| 61. | Подвижные игры на лыжах                                 | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> Подниматься на склон елочкой. Соблюдать дистанцию                                     |  |  |
| 62. | Преодоление контруклонов                                | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию                            |  |  |
| 63. | Голыжная техника( спуски, подъемы, повороты, торможения | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию                            |  |  |
| 64. | Голыжная техника( спуски, подъемы, повороты, торможения | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> совершать торможение и повороты плугом. Соблюдать дистанцию                           |  |  |

|     |  |   |                                    |  |  |  |
|-----|--|---|------------------------------------|--|--|--|
| 65. | Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)                       | 1 | учётный                            | <b>Уметь:</b> Соблюдать дистанцию  |  |  |
| 66. | Голыжная техника( спуски, подъемы, повороты, торможения) | 1 | учётный                            | <b>Уметь :</b> Соблюдать дистанцию   |  |  |
| 67. | Преодоление контруклонов                                 | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> Соблюдать дистанцию  |  |  |
| 68. | Эстафеты на лыжах  | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> правильное распределение физической силы на дистанции                              |  |  |
| 69. | Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев) без учёта времени     | 1 | учётный                            | <b>Уметь:</b> бег в равномерном темпе  |  |  |
| 70. | . Комбинация из передвижений и остановок игрока          | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 71. | Верхняя передача мяча в парах с шагом                    | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 72. | Прямой нападающий удар                                   | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 73. | Прямой нападающий удар                                   | 1 | учётный                            | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 74. | Прием мяча двумя руками снизу                            | 1 | Совершенство<br>нствован<br>ие ЗУН | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 75. | Учебная игра в волейбол                                  | 1 | учётный                            | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| 76. | Нападение через третью зону                              |   | Совершенство<br>нствован           | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |



|     |  |   |                        |  |  |  |
|-----|--|---|------------------------|--|--|--|
|     |  |   | ие ЗУН                 |  |  |  |
| 77. | Учебная игра в волейбол                                    | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 78. | Прямой нападающий удар через сетку                         | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 79. | Верхняя передача мяча в прыжке                             | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 80. | Верхняя передача мяча в прыжке                             | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 81. | Учебная игра в волейбол                                    | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 82. | Одиночное блокирование                                     | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 83. | Одиночное блокирование                                     | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 84. | Учебная игра в волейбол                                    | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия   |  |  |
| 85. | Бег в равномерном темпе<br>Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенство<br>ие ЗУН | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 100 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.<br><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |
| 86. | Бег в равномерном темпе<br>Специальные беговые упражнения. | 1 | учётный                | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 100 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  |  |  |

|     |   |   |                  |   |  |  |
|-----|---|---|------------------|---|--|--|
|     |   |   |                  | <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.   |  |  |
| 87. | Преодоление вертикальных препятствий                | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;<br><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |
| 88. | Преодоление препятствий                             | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;<br><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |
| 89. | Бег в равномерном темпе<br>Спортивные игры          | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;<br><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. |  |  |
| 90. | Бег 3000 метров на результат. Развитие выносливости | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| 91. | Низкий старт (30м).                                 | 1 | учётный          | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| 92. | Бег по дистанции(70 – 90 м)                         | 1 | Совершенство ЗУН | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| 93. | Эстафетный бег.                                     | 1 | Совершенство     | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |

|            |   |   |                           |   |  |  |
|------------|---|---|---------------------------|---|--|--|
|            |   |   | ие ЗУН                    |   |  |  |
| <b>94.</b> | Бег на результат (100 м).                 | 1 | учётный                   | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  |  |  |
| <b>95.</b> | Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев) | 1 | Совершенство<br>вание ЗУН | <i>Уметь:</i> Метать правильно гранату на дальность)  |  |  |
| <b>96.</b> | Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев) | 1 | учётный                   | <i>Уметь:</i> Метать правильно гранату на дальность)  |  |  |
| <b>97.</b> | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов     | 1 | Совершенство<br>вание ЗУН | <i>Уметь: Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта |  |  |
| <b>98.</b> | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.    | 1 | учётный                   | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта        |  |  |
| <b>99.</b> | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.    | 1 | Совершенство<br>вание ЗУН | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта        |  |  |
| <b>100</b> | Метание мяча на дальность                 | 1 | учётный                   | <i>Уметь:</i> метание мяча , правильная техника   |  |  |
| <b>101</b> | Бег в равномерном темпе                   | 1 | Совершенство<br>вание ЗУН | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность   |  |  |
| <b>102</b> | Прыжки в длину с 1 -13 беговых шагов      | 1 | учётный                   | <i>Уметь:</i> правильное выполнение техники прыжка, страховка учителя   |  |  |
|            | <b>ИТОГО</b>                              |   | <b>102</b>                |   |  |  |

## Совершенствование ЗУН

### Учётный

