

11 класс

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в средней школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются задачи учебного предмета :

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаниях, метаниях;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, а также техническим и тактическим действиям в спортивных играх, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости ;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности ;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Судейство спортивных соревнований по командным (игровых) видам спорта: баскетболу, волейболу, футболу (мини- футболу)*

В программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «гимнастика», «лёгкая атлетика», «лыжная подготовка», « спортивные игры»

Программа составлена из расчёта Зубных часа в неделю, 102 урока в учебный год. Учебный год разделён на четыре четверти по разделам: 1 полугодие – лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол; 2 полугодие – волейбол, баскетбол, гимнастика, футбол, лёгкая атлетика. Порядок и темы уроков могут быть изменены по причине погодных условий, наличия и исправности инвентаря

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, освоения учебной программы, посещения и активности на уроках.

В целях контроля за результативностью занятий физической культурой и подготовке к сдаче норм ГТО 2 раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся: бег 30 м., 60 м., 100м., 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, метание гранаты на дальность, подтягивание, челночный бег 3х10 м.и 10х10м., упражнение на пресс, гибкость, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях , аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Учащиеся, отнесённые к СМГ занимаются по отдельной программе или готовят доклады по основам знаний или занимаются по учебнику « Физическая культура»

Учащиеся после болезни на уроках готовятся по учебнику – чтение, пересказ

Требования к уровню подготовки выпускников средней школы.

В результате изучения предмета « Физическая культура» выпускник основной школы должен:

Знать / понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические и тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из видов спорта (баскетболу, волейболу, футболу)

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

контрольные нормативы 11 класс

	юноши						девушки					
	начало года			конец года			начало года			конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	4,4	4.6	4.8	4,3	4,5	4.8	4.9	5,1	5,4	4.8	5,0	5,3
Бег 60 м	8.6	8.9	9,3	8.5	8.8	9.2	9.8	10.2	10.8	9.7	10,1	10,7
6-ти мин. Бег	1400	125 0	110 0	140 0	130 0	115 0	120 0	110 0	100 0	1250	1150	105 0
Бег 2000 м	10ми н	11м и	12м и	9,41	10,3	11,3	11	12,4	13,5	10,4 1	12,2 1	13,3
Метание гранаты	28м	25м	20м	30м	27м	22м	22м	20м	17м	23м	21м	18м
Прыжок в длину с места	225с м	205	185	230	210	190	190	175	155	195	180	160
Челночный бег 3х10 м	7,5с	7.8	8,1	7,4	7.7	8,0	8,2	8,6	9с	8,1	8,4	8,8
Прыжок в высоту	130с м	125	115				110	100	90			
Подтягивание	12	10	7	13	11	8	15	12	10	16	13	11
Упр-е на пресс за 30 с	28	25	20	29	26	21	25	21	17	27	22	19
Бег на лыжах 5 км-юн, 3 км-дев	25,0	27.0	30	24.3	26.4	29.3	19,3	20,3	22	19	20	21,3
Ч.Б 10х10м.	29	30	33	28	29	32						

Вид учебного материала	Количество	Практика	Теория
------------------------	------------	----------	--------

	часов		
1.Лёгкая атлетика	32	32	В процессе уроков
2.Баскетбол	20	20	
3.Волейбол	20	20	
4.Гимнастика	10	10	
5.Сдача контрольных нормативов Подготовка к сдаче норм ГТО	12	12	
6. Футбол	8	8	
Итого	102		

11 класс

Учебно-тематическое планирование

Основы знаний.

- 1.Туристические походы как форма активного отдыха
- 2.Здоровье и здоровый образ жизни
- 3.Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха
- 4.Профессионально-прикладная физическая подготовка
- физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- 5.Измерение функциональных резервов организма

6. Известные спортсмены Удмуртии (национально - региональный элемент)

Поурочное тематическое планирование

1. Легкая атлетика

№ урока	Последовательность урока в теме	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физ культуры. Известные спортсмены Удмуртии	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице. Знать о удмуртских паралимпийцах	Ответы на контрольные вопросы, ОРУ.	Устный опрос
2.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Уметь бегать по пересечённой местности	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Техника бега в гору и с горы.	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег по кроссовой дистанции в среднем темпе	Коррекция
4.1	Кроссовая подготовка. Бег на время.	Показать свой максимальный результат	ОРУ . Спец.беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 1000м.- юноши; 500м.- девушки на время	засечка времени
5.1	Бег на короткие дистанции.	Уметь выполнять низкий и высокий старт	ОРУ. Спец.беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Пробегание отрезков 30м., 60м., 100м.	Коррекция
6.1	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	ОРУ .Спец. беговые упражнения. Бег 30м., 60м. на время	Засечка времени
7.1	Сдача контрольных	Показать результат из таблицы	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 100м. на время	Засечка времени

	нормативов			
8.1	Эстафетный бег, метание гранаты на дальность с разбега	Понимать и выполнять: «зона передачи», правила метания	ОРУ. Эстафетный бег по 30, 60,100 м. Метание гранаты в секторе.	Коррекция
9.1	Эстафетный бег, метание гранаты на дальность с разбега	Понимать и выполнять: «зона передачи», правила метания	ОРУ. Эстафетный бег по 100 и 200 м. Метание гранаты в секторе.	Коррекция
10.1	СКН: метание гранаты на дальность, развитие ф.к.	Показать результат из таблицы, уметь бежать в равномерном темпе	ОРУ. Метание на результат. Бег с заданиями	Определение результата
11.6	Совершенствован ие ранее изученных элементов футбола	Ведение, передачи мяча, удары по воротам	ОРУ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением игрока, передачи мяча на различные расстояния в парах.	Коррекция
12..5	СКН 6-ти минутный бег, удары головой в футболе	Показать результат из таблицы,	ОРУ. Работа с мячом в парах, удары по воротам. Бег на результат,	Определение результата. Коррекция
13.6	Удары головой в футболе	Контроль мяча	ОРУ. Работа с мячом в парах, удары по воротам	Коррекция
14.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	ОРУ. Прыжок в длину с места Подвижные игры	Коррекция
15.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие физических качеств	Определение результата
16.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	ОРУ. Упражнение на гибкость; подтягивание, подвижные игры	Определение результата
17.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	ОРУ. Сгибание,разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс	Определение результата
2. Баскетбол				
18.2	БАСКЕТБОЛ Первичный	Правила безопасной работе	ОРУ с мячами, работа с мячами в парах	Устный опрос,

	инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движен.	с мячами. Уметь формулировать правила поведения при работе с мячом.		коррекция
19.2	Совершенствован ие ранее изученных элементов баскетбола	Контроль мяча при ведении, ловле и передачи мяча,	ОРУ. Перемещения с изменением направления, остановка в два шага и прыжком после ведения, работа в парах.	Коррекция
20.2	Совершенствован ие ранее изученных элементов баскетбола	Контроль мяча при обводке защитника, точно бросать в кольцо	ОРУ с мячами, работа с мячами в парах и в группах	Коррекция
21.2	Зонная защита	Зонная защита	ОРУ с мячами. Расположение игроков при зонной защите. Защита в игре на одно кольцо	Коррекция
22.2	Зонная защита	Зонная защита	ОРУ с мячами. Расположение игроков при зонной защите. Защита в игре на одно кольцо	Коррекция
23.2	Персональная опека игрока, учебная игра	Знать и уметь выполнять персональную опеку	ОРУ с мячами. Задание в парах и группах без мяча и с мячом. Игра 1 на1, 2на 2 на одно кольцо. Броски в кольцо с различных дистанций	Коррекция, судейство
24.2	Персональная опека игрока, учебная игра	Знать и уметь выполнять персональную опеку	ОРУ с мячами. Задание в парах и группах без мяча и с мячом. Игра 1 на1, 2на 2 на одно кольцо. Броски в кольцо с различных дистанций	Коррекция,судейство
25.2	Персональная опека игрока, учебная игра, штрафной бросок	Знать и уметь выполнять персональную опеку	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом, работа в группах. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция, судейство
26.2	Штрафной бросок. Учебная игра по правилам баскетбола	Правила выполнения штрафного броска, взаимодействия в команде	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство
27.2	Штрафной бросок на точность. Учебная игра	Выполнить норматив, взаимодействия в команде	ОРУ в парах, самостоятельная работа с мячом. Учебная игра 2х2; 3х3 на одно и два кольца	Коррекция и судейство
28.2	Постановка заслона. Двухсторонняя игра	Знать правила игры	ОРУ, самостоятельная работа, работа в тройках. Игра в баскетбол 3 на 3 и 5 на 5 на два кольца	Коррекция
29.2	Постановка заслона. Двухсторонняя игра	Знать правила игры	ОРУ, самостоятельная работа, работа в тройках. Игра в баскетбол 3 на 3 и 5 на 5 на два кольца	Коррекция и судейство
30.2	Постановка заслона.	Знать правила игры	ОРУ, самостоятельная работа, работа в тройках. Игра в баскетбол 3 на 3 и 5	Коррекция и судейство

	Двухсторонняя игра		на 5 на два кольца	
31.2	Учебная двухсторонняя игра.	Правила игры. Уметь выходить на свободное место на площадке	ОРУ с мячами, игра на уменьшенной площадке 2x2,3x3 и на всю площадку 5x5	Коррекция и судейство
32.2	Учебная двухсторонняя игра.	Взаимодействие в команде	ОРУ в парах, игра в баскетбол на всю площадку 5/5	Коррекция и судейство
33.2	Игра в баскетбол. Развитие ф.к.	Взаимодействие в команде	ОРУ в парах, игра в баскетбол на всю площадку 5/5	Коррекция и судейство

Волейбол 15 часов

34.3	Совершенствован ие ранее изученных элементов волейбола	Правильное выполнение передач, подход к мячу	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах с мячом(передачи мяча сверху и снизу двумя руками)	коррекция
35.3	Совершенствован ие ранее изученных элементов волейбола	Точность подачи и приёма мяча	ОРУ с мячами, самостоятельная работа и работа в парах с мячом без сетки и через сетку (подача и приём мяча)	коррекция
36.3	Совершенствован ие ранее изученных элементов волейбола	Правильное выполнение передач, подход к мячу	ОРУ с мячами, передачи мяча стоя спиной и боком к партнёру	Коррекция
37.3	Верхняя прямая подача из-за лицевой линии, приём подачи в зону 3 номера	Точность выполнения подачи, правильное положение при приёме мяча	ОРУ в парах, подачи мяча через сетку, приём мяча в парах после подачи через сетку	Коррекция
38.3	Совершенствован ие изучаемых элементов волейбола	Точность выполнения подачи, правильное положение при приёме мяча	ОРУ в парах, подачи мяча через сетку, приём мяча в парах после подачи через сетку	коррекция
39.3	Передача мяча в зону 3, затем в зону 4 или 2	Поворот игрока при передаче	ОРУ в парах, передачи мяча в парах у сетки с перебросом мяча через сетку	Коррекция
40.3	Нападающий удар в прыжке, передачи мяча из зоны в зону	Правильно выполнять удар по высоте, точность передач	ОРУ в парах. Нападающий удар с места и в прыжке в парах без сетки, передачи и приём, передачи мяча у сетки	Коррекция
41.3	Нападающий удар в прыжке,	Правильно выполнять удар по высоте, точность	ОРУ в парах. Нападающий удар с места в парах без сетки	Коррекция

42.3	передачи мяча из зоны в <u>зону</u>	передач	и через сетку без прыжка и в прыжке передачи и приём, передачи мяча у сетки	
43.3	Блокирование нападающего удара	Коллективное блокирование	ОРУ. Выпрыгивание и перенос рук при блокировании, розыгрыш мяча с нападающим ударом	Коррекция
44.3	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	Двойной блок, знать правила игры	ОРУ. Подход центрального к боковому блокирующему, розыгрыш мяча с нападающим ударом. Двухсторонняя игра	Коррекция, судейство
45.3	Верхняя прямая подача в различные зоны. Учебная игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	ОРУ. Поддачи мяча, двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция, судейство
46.3	Учебная двухсторонняя игра.	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция, судейство
47.3	Учебная двухсторонняя игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Игра в волейбол, упражнения на развитие ф.к.	Судейство
48.3	Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Игра в волейбол, упражнения на развитие ф.к.	Судейство

4.Гимнастика

Волейбол

Легкая атлетика

49.3	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице.	Ответы на контрольные вопросы, ОРУ.	Устный опрос
50.3	Розыгрыш мяча после приема подачи	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	подачи мяча через сетку, приём мяча после подачи через сетку	Коррекция
51.4	ГИМНАСТИКА ОТ на уроках гимнастики Строевые упражнения	Уметь выполнять команды	ОРУ. Строевые упражнения, работа на гимнастических матах в группах	Устный опрос
52.3	Розыгрыш мяча	Уметь выполнять	ОРУ. Поддачи мяча через	Коррекция

	после приема подачи	командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	сетку, приём мяча после подачи через сетку	
53.1	Развитие выносливости	Уметь распределять силы при длительной нагрузке	Длительный бег. заминка	Контроль
54.4	Строевые упражнения. Элементы акробатики, развитие физических качеств	Уметь правильно выполнять команды. Показать правильное выполнение упражнений	Передвижение в шеренгах, перестроения в шеренгах и колоннах. Акробатика: кувырки вперед, назад в различные положения, стойка на голове (юн.)	Коррекция
55.3	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Упражнения в парах и группах. Двухсторонняя игра.	Коррекция, судейство
56.1	Развитие выносливости	Уметь распределять силы при длительной нагрузке	Длительный бег, заминка	Контроль
57.4	Опорный прыжок, акробатическая комбинация	Наскок на мостик, отталкивание, слитное выполнение элементов акробатики	Работа в группах, страховка. Прыжок: прыжок боком через коня (в ширину); акробатическая комбинация	Коррекция, страховка
58.3	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Упражнения в парах и группах. Двухсторонняя игра.	Коррекция, судейство
59.1	Развитие выносливости	Уметь распределять силы при длительной нагрузке	Длительный бег, заминка	Контроль
60.4	Акробатическая комбинация, опорный прыжок.	Уметь страховать партнера при прыжке, слитное выполнение комбинации	ОРУ. Работа в группах, страховка	Коррекция, страховка
61.3	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Упражнения в парах и группах. Двухсторонняя игра.	Коррекция, судейство
62.1	Круговая тренировка на развитие физических качеств			
63.4	Акробатическая комбинация на оценку, опорный прыжок	Выполнять акробатическую комбинацию без ошибок	ОРУ. Работа в группах. Страховка на прыжке	Оценка правильности выполнения
64.2	Позиционное	Уметь взаимодействовать	ОРУ с мячами, передачи в	Коррекция,

	нападение в баскетболе. Учебная игра	с партнерами в игре	движении, упражнения в парах и тройках. Учебная игра	судейство
65.1	Круговая тренировка на развитие физических качеств			
66.4	Опорный прыжок на оценку, лазание по канату	Показать правильную технику прыжка	ОРУ. Работа в группах. Лазание по канату в три и два приёма	Оценка техники прыжка, страховка
67.2	Позиционное нападение в баскетболе. Учебная игра	Уметь взаимодействовать с партнерами в игре	ОРУ с мячами, передачи в движении, упражнения в парах и тройках. Учебная игра	Коррекция, судейство
68.1	Развитие выносливости	Уметь распределять силы при длительной нагрузке	Длительный бег, заминка	Контроль
69.4	Лазание по канату, упражнения на гимнастических брусках	Слаженная работа рук и ног при лазании,	ОРУ. Работа в группах, махи и соскок на брусках	Подстраховка
70.2	Позиционное нападение в баскетболе. Учебная игра	Уметь взаимодействовать с партнерами в игре	ОРУ с мячами, передачи в движении, упражнения в парах и тройках. Учебная игра	Коррекция, судейство
71.1	Развитие выносливости	Уметь распределять силы при длительной нагрузке	Длительный бег, заминка	Контроль
72.4	Упражнения на гимнастических брусках. Лазание	Координация движений	ОРУ. Работа на снарядах по отделениям	Коррекция, страховка
73.2	Учебная игра в баскетбол. Стритбол	Уметь взаимодействовать с партнерами в игре	ОРУ с мячами, передачи в движении, упражнения в парах и тройках. Учебная игра	Коррекция, судейство
74.1	Круговая тренировка на развитие физических качеств			
75.4	Техника лазания на оценку, комбинация на гимнастических брусках	Координация движений	Лазание по канату в три приёма, комбинация на брусках	Оценка техники
76.2	Учебная игра в баскетбол. Стритбол	Уметь взаимодействовать с партнерами в игре	ОРУ с мячами, передачи в движении, упражнения в парах и тройках. Учебная игра	Коррекция, судейство
77.1	Круговая тренировка на развитие физических качеств			

	качеств			
78.4	Комбинация на брусьях на оценку	Правильное выполнение комбинации	ОРУ. Развитие ф.к.	Оценивание
Лёгкая атлетика, футбол				
79.1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики подвижные игры.	Уметь выполнять требования ТБ	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Устный опрос
80.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Определить свою толчковую ногу и свой разбег.	ОРУ. Прыжки с разных сторон с трёх и пяти шагов на маленькой высоте.	Коррекция
81.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега на большей высоте.	Коррекция
82.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнить прыжок на заданную высоту.	ОРУ. Прыжки по правилам соревнований	Показать результат из таблицы
83.1	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Уметь правильно соблюдать технику упражнения (положение в полёте, приземление)	ОРУ. Прыжки с трех и пяти шагов разбега	Коррекция
84.1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Уметь правильно подбирать разбег	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега. Прыжки в длину с места	Коррекция
85.1	Прыжок в длину с места	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжки в длину с места, челночный бег	Коррекция
86.5	Сдача контрольных нормативов.	Показать результат из таблицы	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Определение результата
87.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	Подготовка к упражнению, выполнение норматива (две попытки), развитие гибкости	Определение результата
88.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	Подготовка к упражнению, выполнение норматива-упражнение на гибкость, подтягивание	Определение результата
89.5	Сдача контрольных нормативов	Показать результат из таблицы	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Определение результата
90.6	Передачи мяча в футболе	Уметь передавать мяч	ОРУ. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	Коррекция

91.6	Передачи мяча в футболе	Уметь передавать мяч	ОРУ. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	Коррекция
92.6	Передачи мяча в футболе	Уметь передавать мяч	ОРУ. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы	Коррекция
93.6	Передачи мяча и ведение мяча в футболе	Контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча по прямой и с обводкой, передача мяча с места и в движении	коррекция
94.6	Передачи мяча и ведение мяча в футболе	Контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча по прямой и с обводкой, передача мяча с места и в движении	коррекция
95.1	Развитие скоростных качеств. СКН	Показать результат из таблицы	Спец. беговые упражнения. Бег 30м., 60м. на время	Засечка результата
96.1	Метание гранаты на дальность	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание гранаты с места и с двух шагов	коррекция
97.1	Эстафетный бег, метание гранаты	Уметь передавать эстафетную палочку	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе, метание	коррекция
97.1	Метание гранаты на результат.	Показать результат из таблицы	ОРУ. Метания, бег с чередованиями упражнений	Определение результата
98.6	Передачи мяча и ведение мяча в футболе	Контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча по прямой и с обводкой, передача мяча с места и в движении	коррекция
99.6	Передачи мяча и ведение мяча в футболе. Учебная игра	Контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча по прямой и с обводкой, передача мяча с места и в движении. Игра в футбол	коррекция судейство
99.6	Передачи мяча и ведение мяча в футболе. Учебная игра	Контроль мяча	ОРУ. Ведение мяча по прямой и с обводкой, передача мяча с места и в движении. Игра в футбол	коррекция судейство
100.5	СКН- 6-ти минутный бег	Показать результат из таблицы	ОРУ. Бег на результат. Развитие физических качеств	Определение результата
101	Спорт. игры. Развитие физических качеств. Известные спортсмены Удмуртии	Уметь играть в футбол, снайпер	ОРУ. Спортивные игры	Судейство
102	Спорт. игры. Развитие физических качеств	Уметь играть в футбол, снайпер	ОРУ. Спортивные игры	Судейство

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.
2. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. – М., Дрофа, 2006. – 94 с.: ил. – (Библиотека учителя).
3. А.П. Матвеев «Физическая культура» Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012г.
- 4 А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва «Просвещение» 2008