

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к образовательной программе  
среднего общего образования  
(приказ МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»  
от 31.08.2017 г. № 01-04/137-9)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 68  
г. Челябинска имени Родионова Е.Н.»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,  
реализующая ФКГОС ООО**

**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
10-11 классы**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями следующих **нормативных документов**:

- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями, внесёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г., № 164, от 31 августа 2009 г. № 320, от 19 октября 2009 г. № 427, от 10 ноября 2011 г. №2643, от 24 января 2012 г. № 39, от 31 января 2012 г. № 69.
- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02-600 «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»».
- Приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014г. №01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.09.2011 № 19-247 «О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов ОУ РФ».
- Письмом Министерства образования и науки Челябинской области от 06.06.2017 г. №1213/5227 «О преподавании учебных предметов образовательных программ начального, основного, среднего общего образования в 2017/2018 учебном году»;
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009г. №103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 22.10.2010г. №01/5139 «О введении третьего часа физической культуры».
- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13.7.
- Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации МОиН РФ от 30.05.2012г. № МД 583/19.
- Учебный план школы на 2017/2018 учебный год.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- 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;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планирование программного материала разработано на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений». Лях В.И..

Тематическое планирование 10 класса составлено на 105 часов по 3 часа в неделю.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

№	Вид программного материала	Базовая часть	Вариативная часть		Всего
			НРК	По выбору	
1.	Легкая атлетика	21			21
2.	Спортивные игры	21	9		30

3.	Гимнастика и элементы единоборств	27			27
4.	Лыжная подготовка	18			18
5.	Тестирование			3	3
6.	Общефизическая подготовка			6	6
7.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
Итого:		87		18	105

Тематическое планирование 11 класса составлено на 102 часа по 3 часа в неделю.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

№	Вид программного материала	Базовая часть	Вариативная часть		Всего
			НРК	По выбору	
1.	Легкая атлетика	21			21
2.	Спортивные игры	21	9		30
3.	Гимнастика и элементы единоборств	27			27
4.	Лыжная подготовка	18			18
5.	Общефизическая подготовка			6	6
6.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
Итого:		87		15	102

Содержание программного материала состоит из двух частей:

- **Базовая часть-87 ч.**

- **Вариативная часть- 10 класс - 18ч.** ( с учетом продолжительности учебного года, 35 недель, дополнительных 3 часа включены в вариативную часть программы ), **11 класс – 15 часов.**

**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.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы и состоит из двух частей: национально-регионального компонента и материала по выбору.

Материалом наполнения **регионального компонента** является волейбол

(9 часов)

Данный выбор обусловлен следующими факторами:

- интерес учащихся к данному виду спорта
- наличие материально-технической базы,
- традиции, созданные в школе

Материалом наполнения «по выбору» является общефизическая подготовка

- 6 часов и определение уровня физической подготовленности- 3 часа. Данный выбор объясняется необходимостью улучшения физических кондиций учащихся.

Согласно рекомендациям автора программы гимнастика и единоборства объединены в один раздел.

Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.

В ходе образовательного процесса допускаются незначительные расхождения с планом ввиду погодных условий (низкая температура, осадки). Особое внимание уделяется соблюдению температурных норм при занятиях лыжной подготовкой.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее изученных. Оценка успеваемости основывается на общепедагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большей мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре играет стимулирующую и воспитательную роль. Учитываются изменения (прирост результата) за определённый срок.

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия. При посещении занятий лечебной физкультурой в медицинском учреждении основанием для выставления оценки является представление документа из лечебного учреждения.

**Перечень компонентов учебно - методического комплекса,  
обеспечивающего реализацию рабочей программы:**

<b>Программа</b>	<b>Учебник и учебные пособия</b>	<b>Методические пособия</b>	<b>Инструментарий по отслеживанию результатов обученности</b>
Примерная программа среднего общего образования по физической культуре / <a href="http://window.edu.ru/resource/218/37218">http://window.edu.ru/resource/218/37218</a>	Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразоват. организаций/ под ред. В.И. Лях и др.-М.: Просвещение, 2017	Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл. пособие для учителя/ под ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2012	Лях В.И. Физическая культура: 10-11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2012

<http://chel-edu.ru/> -образовательный портал г. Челябинска

<http://www.shk-fizra.ru/> Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы»

[Интернет-ресурсы по физической культуре](#)

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...)
- Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети  
Интернет?url=[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публикуются статьи по физической культуре.
- <http://chel-edu.ru/> -образовательный портал г. Челябинска
- <http://www.shk-fizra.ru/> Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы»

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Характеристика контрольно-измерительных материалов.**

Инструментарием отслеживания физической подготовленности обучающихся являются следующие методические пособия:

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Тестовый контроль. – М.: «Просвещение», 2012
- Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
- Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

Тестирование двигательных возможностей обучающихся помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявляет уровень развития кондиционных и координационных способностей, помогает оценить качество технической и тактической подготовки, стимулирует учащихся к самостоятельной работе по повышению уровня физических кондиций.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются обучающиеся основной и подготовительной групп, (однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе)

**Устный и письменный опрос** - применяется для оценки теоретических и методических знаний;

**Контрольные испытания** - включают учебные нормативы по выявлению степени овладения обучающимися двигательными навыками (техникой движений) согласно разделам программы, предложенные специалистами и разработанные учителем.

### Контрольно – измерительные материалы 10 класс.

№ п/п	Тесты, контрольные упражнения.	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>							
1.	Бег 100 м	14.2	14.6	15.2	16.5	17.0	17.8
2.	Бег 500м (М.), 300м (Д.)	1,28	1,35	1,45	0.57	1,02	1,10
3.	Бег 2000 м	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	9.50
4.	Прыжки в длину с разбега (см.)	440	400	330	375	340	300
5.	Прыжки в высоту (см)	130	120	110	115	110	100
6.	Метание гранаты 700г (М), 500г (Д)	36	30	26	18	13	11
<b>Общefизическая подготовка</b>							
1.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	180	180	160	130
2.	Подтягивание из вися (раз) Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (раз).	11	7	3	15	11	6
3.	Поднимание туловища (раз).	54	43	35	46	40	25
4.	Наклон вперед из положения сидя (см.)	15	11	6	20	15	8
5.	Челночный бег 4х9 м.(сек.)	9.5	10.2	11.0	10.3	10.8	11.8
6.	Скакалка 1 минута	130	110	90	140	130	110
<b>Баскетбол</b>							
1.	5 бросков из под кольца	3	2	1	3	2	1
2.	Ведение мяча через всю площадку	10с.	15с.	20с.	10с.	15с.	20с.
3.	Передача мяча от груди	Техни	ка	вып	олн	ени	я
4.	Передача мяча от груди на расстоянии 3-х метров за 30 сек. без падения	35	29	20	31	25	18
5.	Бег с изменением направления на 10 м.	11.0	12.0	13.0	12.5	13.5	16.0
<b>Волейбол</b>							
1.	Передача мяча снизу двумя руками в стену (кол-во раз)	25	20	13	20	15	8
2.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками с партнёром (сек)	30	20	10	20	13	7
3.	Нижняя прямая подача (8 попыток, раз)	6	4	3	5	4	3
4.	Верхняя прямая подача. (8 попыток, раз)	7	5	3	6	4	2
<b>Гимнастика</b>							

1.	Подтягивание в висе	11	7	3			
2.	Подтягивание в висе лежа				15	11	6
3.	Акробатика: Юноши: из упора присев силой согнувшись стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, кувырок назад через стойку на руках в упор стоя согнувшись Девушки: сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад	Техника выполнения					
4.	Лазание по шесту, канату (м)						
5.	Опорный прыжок. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).	7	5	3	5	4	2
6.	Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)						
7.	Висы и упоры. Юноши: подъём в упор переворотом и силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	Техника выполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>							
1.	Лыжные гонки 5 км (мин. сек.)	27.00	29.00	31.00			
2.	Лыжные гонки 3 км (мин. сек.)	16.30	17.45	18.45	19.00	20.00	21.00
3.	Подъем в гору скользящим шагом.	Техника выполнения					
4.	Торможение и поворот плугом.						
5.	Попеременный 4-х шажный ход						
6.	Одновременный одношажный ход						
7.	Коньковый ход.						



4.	Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад в полушпагат, стоя на коленях наклон назад, сед углом. Лазание по шесту, канату (м.) Опорный прыжок.	7	5	3	5	4	2
6.		Техника выполнения					
7.							
<b>Лыжная подготовка</b>							
1.	Лыжные гонки 5 км ( мин. сек.) Лыжные гонки 3 км ( мин. сек.) Подъем в гору скользящим шагом Торможение и поворот плугом Попеременный 4-х шажный ход Одновременный одношажный ход Коньковый ход	25.00	27.00	29.00	18.30	20.00	21.00
2.		Техника выполнения					
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

### Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

#### По основам знаний:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
- Оценка «2» ставится за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные **методы**: опрос в устной и письменной форме, использование ситуаций, в которых учащиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

#### По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

- Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

- Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
- Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются: методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

#### **По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

- Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- Оценка «4» имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
- Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
- Оценка «2»: ученик не владеет умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются **методом** наблюдения, опроса практического выполнения.

#### **По уровню физической подготовленности.**

- Оценка «5»: высокий уровень физической подготовленности.
- Оценка «4»: средний уровень физической подготовленности.
- Оценка «3»: низкий уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, во внимание принимается два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

## Тематическое планирование 10 класс (105 часов).

№ урока	Тема урока	Практическая часть	Контроль	Примечание
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростных и координационных способностей. Развитие выносливости. Знания: Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Дозирование физической нагрузки во время занятий бегом.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Челночный бег 2х15. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон.		
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, бега по виражу. Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Высокий, низкий старт. Повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Эстафета 4х60м. Передача палочки в коридоре 20м. Бег по виражу.		
3.	Развитие выносливости. Совершенствование «КС». . Развитие скоростных качеств.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжковые упражнения, многоскоки. Бег на результат (100м).	<u>Бег 100м.</u> <u>Юноши:</u> 14,4-14,8-15,4 сек <u>Девушки:</u> 16,5; 17,0; 17,8 сек.	
4.	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метаний в цель. Развитие выносливости.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. до 12 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 12 мин.(мал). Бег с гандикапом, бег в парах. Эстафеты.		
5.	Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. до 15 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 18 мин.(мал).. Метание т. мяча, гранаты в цель с 15м.	Выборочно поставить оценки за технику метаний в цель.	
6.	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование скоростно-силовых способностей и КС.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Разнообразие прыжков и многоскоков. Варианты челночного бега, бега с		

		изменением направления, скорости.		
7.	Совершенствование КС, техники метания, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Равномерный бег. до 10 мин. Прыжки, многоскоки. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность.		
8.	Определение уровня двигательных способностей	Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину в места.		
9.	Определение уровня двигательных способностей.	Подтягивание, сгибание. рук в упоре. Бег 1500м		
10.	Совершенствование техники метания. Совершенствование: техники длительного бега скоростно- силовых способностей, выносливости.	Равномерный бег до 10 мин . Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия Метание гранаты с разбега.	Метание гранаты Мал. 32-28-23 (700г) Дев. 18-13-11м (500г).	
11.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Знания: виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов	Равномерный бег до 10 мин . Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия». Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.		
12.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Бег на результат 2000м. девушки  Бег на результат 3000м. юноши	Бег 2000м. Д 10,10; 11,40; 12,40 (м/сек)  Бег 3000м. Юн 13-14-15 (мин)	

## Баскетбол – 15 часов.

13.	Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, ведения мяча "кс". Знания: правила техники безопасности во время занятий спортивными играми, повторение терминологии баскетбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по заданию. Броски после ведения.		
14-15.	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий.	КТ. Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Учебная игра.		
16.	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей.	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выборочно оценить технику ведения мяча	
17-18.	Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и КС. Знания: влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС.	Упражнения с теннисными мячами. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Выборочно оценить технику ведения мяча	
19.	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.		
20-21.	Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС. Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем	Упражнения с набивными мячами. Броски из-за пределов 3-х сек зоны после ведения и остановки. Штрафные броски.	Оценить технику бросков после ведения	

	освоенных элементов техники. Знания: правила баскетбола.	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра..		
22.	Совершенствование технических элементов баскетбола. Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения с заданиями Индивидуальные действия игрока в защите. Упражнения с теннисными мячами. Ведение мяча с различными заданиями		
23-24.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. и КС.	Прыжковые упражнения с доставанием предметов. Измерение высоты прыжка по Абалакову. Тактические действия в защите и нападении Учебная игра..	Выборочно оценить высоту прыжка.	
25.	Совершенствование техники владения мячом, кондиционных, координационных способностей.	Задания с выполнением технических элементов баскетбола.	Оценить технику ведения мяча с заданием.	
26-27.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Прыжковые упражнения с набивными мячами . Прыжки со скакалкой. Игры и игровые задания с мячом Учебная игра..	Оценить знания правил игры.	

### Гимнастика с элементами акробатики и единоборства - 27 часов.

28-29.	Знания: правила техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений Совершенствование строевых упражнений, акробатических упражнений, ОРУ. «КС». скоростно-силовых качеств. Комплексное развитие физических качеств	Строевые упражнения. Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении «КТ» Комбинации ОРУ без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений		
--------	---	--	--	--

30.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		
31-32.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений, силы, силовой выносливости, гибкости. скоростно-силовых качеств Совершенствование техники приемов.	Строевые упражнения. Борьба за выгодное положение. Акробатика: <u>Юноши</u> : стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. Лазанье по канату и по шесту без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упр. с обручем Прыжки со скакалкой. Упражнения с повышенной амплитудой движений.	Оценить умения выполнять строевые упражнения.	
33.	Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Акробатика: то же, что на уроке 31-32. + «КТ».		
34-35.	Освоение приёмов самостраховки. Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование силы гибкости, скоростно-силовых качеств. Знание: основы биомеханики гимнастических упражнений.	Самостраховка при падении на спину и на бок. Юноши: длинный кувырок вперёд через препятствие. Комбинации из освоенных упражнений. Лазанье по канату с отягощением. Девушки : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем	Прыжки со скакалкой.. Дев. 150-130-110. Юн. 130-110-90.	
36.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. скоростно-силовых качеств.	<u>Юноши</u> : стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку Лазанье по канату без помощи ног, с отягощением. Стигание и разгибание рук в упоре на брусках. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упражнения с длинной скакалкой, с обручем.		
37-38.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. скоростно-силовых качеств.	ОРУ без предмета <u>Юноши</u> : стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку. Лазанье по канату без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в	Комбинация акробатических упражнений	

		полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки с длинной скакалкой, упр. с обручем.		
39.	Совершенствование висов и упоров, силы и силовой выносливости. Освоение приёмов борьбы лёжа	Борьба за выгодное положение в партере. <u>Юноши</u> : подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. <u>Девушки</u> : толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Лазание по канату.		
40-41.	Совершенствование опорных прыжков, силы, гибкости, «КС», скоростно-силовых качеств. Совершенствование висов и упоров, приёмов борьбы лёжа. Знания: оказание первой помощи при травмах.	Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. <u>Юноши</u> : опорный прыжок. Подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату и шесту. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Прыжки со скакалкой. ОРУ без предмета на 16 счётов Упражнения с длинной скакалкой. Лазание по канату.	Лазанье по канату и по шесту. Упражнения с длинной скакалкой.	
42.	Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров, гибкости.	<u>Юноши</u> : опорный прыжок.. Подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, подъём разгибом. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Упражнения с повышенной амплитудой движений. Вольные упражнения без предмета на 16 счётов	ОРУ на 16 счетов	
43-44	Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров. (контрольный урок), КС.	Строевые упражнения <u>Юноши</u> : опорный прыжок. Подъём в упор переворотом силой, разгибом. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) .Упражнения в висах и упорах. Упр. на гимн. скамейке	Опорный прыжок Упражнения на перекладине.	
45.	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование приёмов борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.		
46-47.	Определение уровня физической подготовленности учащихся.	Челночный бег 4х9, вставание в сед за 1 мин., прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание в висе, сгибание рук в упоре лёжа.	Оценивать по динамике прироста	

			результатов.	
48.	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование приёмов борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.		
49.	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.	Упражнение с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах.		
50-51.	Знания: правила соревнований по борьбе. Совершенствование приёмов борьбы лёжа.	Игры и игровые задания в единоборствах, учебные схватки с судейством. Юноши: упр на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Девушки: упр. ритмической гимнастики		
52.	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий.		
53-54.	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий на время.	Прохождение полосы препятствий на время	
<b>Лыжная подготовка – 18 часов.</b>				
55-56	Знания: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая культура - одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к дальнейшей жизни. Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода, выносливости, силы.	Попеременный двух шажный ход Прохождение дистанции: девушки – 3км юноши – 4 км		
57	Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов, силы, выносливости.	Техника одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции: девушки – 2км		

		юноши – 3км		
58-59	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, попеременного двухшажного хода Совершенствование силы, выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции: девушки – 4км юноши – до 6 км	Техника попеременного двухшажного хода.	
60	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, лыжных ходов, силы, выносливости.	Одновременный двухшажный и одношажный хода. Переход с хода на ход .Прохождение дистанции: девушки – до 3 км юноши – до 5 км	Техника одновременного двухшажного и одношажного хода.	
61-62	Знания: первая помощь при обморожениях. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Переход с одного хода на другой .Прохождение дистанции: девушки – до 3 км. юноши – до 5 км.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	
63.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	Дистанция 1 км. на результат.	
64-65	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции: девушки – до 5 км. юноши – до 7 км.	Техника одновременного бесшажного хода.	
66.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции 1,5 км на скорость.		
67-68	Знания: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции: девушки – 3 км. на время. юноши – 5 км. на время	Девушки: 19,00-;20,00;21,00. (мин). Юноши: 27,00-29,00-31,00 (мин).	
69.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Эстафеты на лыжах по кругу.		
70-71	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции: девушки – до 5 км.		

		юноши – до 7 км.		
72.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Эстафеты на лыжах по кругу.		
<b>Общефизическая подготовка – 6 часов.</b>				
73-74	Комплексное развитие двигательных способностей.	Станции: 1).Лазанье по канату 2).Прыжки через скамейку 3).Наклоны в положении сед ноги врозь. 4). Сед углом. 5).Упражнения с кистевым эспандером. 6).Броски набивного мяча. 7).Жим лёжа. 8). Приседания на одной ноге. 9). Поднимание туловища. 10) Наклоны в положении стоя (нога на возвышении.) 11). Положение максимальной растяжки. 12). Отжимания в упоре лёжа. 13). Прыжки на возвышение. 14). Броски теннисного мяча. 15). Прыжки со скакалкой. 16) Поднимание тулов. из положения лёжа на бёдрах. 17).Поднимание ног из положения лёжа на спине.		
75.	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке 73-74.	Выборочно оценить работу на станциях.	
76-77	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке 73-74.	Выборочно оценить работу на станциях.	
78	Комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке 73-74.	Выборочно оценить работу на станциях.	
<b>Волейбол – 15 часов.</b>				
79-80	Совершенствование техники передвиж,	Комбинации из освоенных элементов техники		

НРК	остановок, поворотов, стоек. Знания: Повторение терминологии волейбола. Совершенствование техники владения мячом, нападающего удара, КС, выносливости.	передвижений, владение мячом. Нижние и верхние передачи мяча по заданию. Прямой нападающий удар через сетку.		
81. НРК	Совершенствование техники подач мяча и приёма подачи. Совершенствование групповых действий в защите и нападении.	Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Учебная игра.		
82-83 НРК	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Комбинации из освоенных элементов техники игры в волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра связующего.	Нижняя и верхняя передачи мяча.	
84. НРК	Совершенствование техники приема и передач мяча, скоростно-силовых качеств, тактики игры.	Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Планирование групповых действий в нападении и защите.		
85-86. НРК	Совершенствование техники перемещений, владение мячом, кондиционных и «КС». Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, силы, выносливости. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Групповые действия в нападении и защите.	Верхняя и нижняя прямая подача.	
87. НРК	Совершенствование тактики игры, техники защитных действий.	Приём подачи. Нападающий удар. Блокирование. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
88-89.	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Передача мяча в тройках, у стены. Прямой нападающий удар, блокирование. Приём подачи. Учебная игра.	Приём подачи.	
90.	Совершенствование тактических	Индивидуальные, групповые и командные тактические		

	действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	действия в нападении и в защите. Учебная игра.		
91-92	Определение уровня двигательных способностей.	Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в упоре. бег 1500м	Оценки поставить исходя из динамики уровня физических качеств.	
93.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, подачи мяча, нападающего удара. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, нападающего удара через сетку. Учебная игра.		
<b>Лёгкая атлетика – 9 часов.</b>				
94.	Знания: биомеханические основы техники бега, прыжков. Совершенств. техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей.	Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжок в высоту способом перешагивание.		
95-96	Совершенствование техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей.	Многоскоки, прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом перешагивание на результат.	Прыжок в высоту. Дев. 115-110-100 см Юн. 130-120-110 см.	
97.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.		
98-99	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. Совершенствование координационных способностей, техники длительного бега, выносливости.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствие. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	Прыжок в длину с разбега. Дев. 375-340-300 см Юн. 440-400-300 см	

100.	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Высокий старт , бег 40м, стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков, метаний. Беговая дисциплина 300-500м.	Бег 300м (дев) 0,57-1,02-1,08 мин Бег 500м (юн) 1,28-1,35-1,45 мин.	
101- 102	Совершенствование техники бега по виражу, передачи эстафетной палочки Совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м. Техника бега по виражу. Бег 100м на результат. Спортивные игры.	Бег 100м.	

## Тематическое планирование 11 класс (102 часа).

№ урока	Тема урока	Практическая часть	Контроль	Примечание
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростных и координационных способностей. Развитие выносливости. Знания: Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Дозирование физической нагрузки во время занятий бегом.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Челночный бег 2x15. Высокий, низкий старт, повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон.		
2-3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, бега по виражу. Развитие выносливости. Совершенствование «КС». . Развитие скоростных качеств.	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Высокий, низкий старт. Повторный бег отрезков 10-15м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Эстафета 4x60м. Передача палочки в коридоре 20м. Бег по виражу. . Бег на результат (100м).	<u>Бег 100м.</u> <u>Юноши:</u> 14,0-14,8-15,3. <u>Девушки:</u> 16,5; 17,0; 17,8.	
4.	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метаний в цель. Развитие выносливости.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. до 12 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 12 мин.(мал). Бег с гандикапом, бег в парах. Эстафеты.		
5-6.	Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование скоростно-силовых способностей и КС. Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний.	Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. до 15 мин (дев). Бег в равномерном темпе до 18 мин.(мал).. Метание т. мяча, гранаты в цель с 15м. Разнообразие прыжков и многоскоков. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	Выборочно поставить оценки за технику метаний в цель.	
7.	Совершенствование КС, техники метания, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Равномерный бег. до 10 мин. Прыжки, многоскоки. Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание из различных исходных положений в цель, на дальность.		

8-9.	Определение уровня двигательных способностей.	Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в упоре. бег 1500м		
10.	Совершенствование техники метания. Совершенствование: техники длительного бега скоростно- силовых способностей, выносливости.	Равномерный бег до 10 мин . Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия Метание гранаты с разбега.	Метание гранаты Мал. 38-32-28м (700г) Дев. 20-15-11м (500г).	
11- 12.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Знания: виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды, достижения российских спортсменов.	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через препятствия». Беговые и прыжковые упражнения, многоскоки.  Бег на результат 2000м. девушки  Бег на результат 3000м. юноши	Бег 2000м. Д 10,10; 11,40; 12,40 (м/сек)  Бег 3000м. Юн 13-14-15 (мин)	
<b>Баскетбол – 15 часов.</b>				
13.	Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, ведения мяча "кс". Знания: правила техники безопасности во время занятий спортивными играми, повторение терминологии баскетбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по заданию. Броски после ведения.		
14-15.	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий.	КТ. Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты элементов техники игры. Действия против		

		игроков без мяча. Учебная игра.		
16.	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей.	Варианты действий против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выборочно оценить технику ведения мяча	
17-18.	Совершенствование техники ведения мяча, скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники перемещений, владения мячом, кондиционных и КС. Знания: влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и КС.	Упражнения с теннисными мячами. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Выборочно оценить технику ведения мяча	
19.	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и защите.		
20-21.	Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС. Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Контроль за уровнем освоенных элементов техники. Знания: правила баскетбола.	Упражнения с набивными мячами. Броски из-за пределов 3-х сек зоны после ведения и остановки. Штрафные броски. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра..	Оценить технику бросков после ведения	
22.	Совершенствование технических элементов баскетбола. Совершенствование скоростно-силовых качеств и КС.	Прыжки со скакалкой Прыжковые упражнения с заданиями Индивидуальные действия игрока в защите. Упражнения с теннисными мячами. Ведение мяча с различными заданиями		
23-24.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей. и КС.	Прыжковые упражнения с доставанием предметов. Измерение высоты прыжка по Абалакову. Тактические действия в защите и	Выборочно оценить высоту прыжка.	

		нападении Учебная игра..		
25.	Совершенствование техники владения мячом, кондиционных, координационных способностей.	Задания с выполнением технических элементов баскетбола.	Оценить технику ведения мяча с заданием.	
26-27.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, бросков. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Прыжковые упражнения с набивными мячами . Прыжки со скакалкой. Игры и игровые задания с мячом Учебная игра..	Оценить знания правил игры.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборства - 27 часов.</b>				
28-29.	Знания: правила техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений Совершенствование строевых упражнений, акробатических упражнений, ОРУ. «КС». скоростно-силовых качеств. Комплексное развитие физических качеств	Строевые упражнения. Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении «КТ» Комбинации ОРУ без предметов, с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений		
30.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.		
31-32.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений, силы, силовой выносливости, гибкости. скоростно-силовых качеств Совершенствование техники приемов.	Строевые упражнения. Борьба за выгодное положение. Акробатика: <u>Юноши</u> : стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком. Лазанье по канату и по шесту без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад	Оценить умения выполнять строевые упражнения.	

		Упр. с обручем Прыжки со скакалкой. Упражнения с повышенной амплитудой движений.		
33.	Совершенствование акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Акробатика: то же, что на уроке 31-32. + «КТ».		
34-35.	Освоение приёмов самостраховки. Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование силы гибкости, скоростно-силовых качеств. Знание: основы биомеханики гимнастических упражнений.	Самостраховка при падении на спину и на бок. Юноши: длинный кувырок вперёд через препятствие. Комбинации из освоенных упражнений. Лазанье по канату с отягощением. Девушки : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки со скакалкой. Упражнения с обручем	Прыжки со скакалкой.. Дев. 150-130-110. Юн. 140-120-100.	
36.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. скоростно-силовых качеств.	<u>Юноши</u> : стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку Лазанье по канату без помощи ног, с отягощением. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Упражнения с длинной скакалкой, с обручем.		
37-38.	Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. скоростно-силовых качеств.	ОРУ без предмета <u>Юноши</u> : стойка на руках, кувырок вперёд через препятствие, переворот боком, кувырок назад через стойку. Лазанье по канату без помощи ног. <u>Девушки</u> : сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат; стоя на коленях наклон назад Прыжки с длинной скакалкой, упр. с обручем.	Комбинация акробатических упражнений	
39.	Совершенствование висов и упоров, силы и силовой выносливости. Освоение приёмов борьбы лёжа	Борьба за выгодное положение в партере. <u>Юноши</u> : подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. <u>Девушки</u> : толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Лазание по канату.		
40-41.	Совершенствование опорных прыжков, силы, гибкости, «КС», скоростно-силовых качеств. Совершенствование висов и упоров, приёмов борьбы лёжа. Знания: оказание первой помощи при	Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. <u>Юноши</u> : опорный прыжок. Подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Лазание по канату и шесту. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Прыжки со	Лазанье по канату и по шесту. Упражнения с длинной	

	травмах.	скакалкой. ОРУ без предмета на 16 счётов Упражнения с длинной скакалкой. Лазание по канату.	скакалкой.	
42.	Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров, гибкости.	<u>Юноши</u> : опорный прыжок. Подъём в упор переворотом и силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём разгибом. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.). Упражнения с повышенной амплитудой движений. Вольные упражнения без предмета на 16 счётов	ОРУ на 16 счетов	
43-44	Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование висов и упоров. (контрольный урок), КС.	Строевые упражнения <u>Юноши</u> : опорный прыжок. Подъём в упор переворотом силой, разгибом. <u>Девушки</u> : прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) .Упражнения в висах и упорах. Упр. на гимн. скамейке	Опорный прыжок Упражнения на перекладине.	
45.	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование приёмов борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.		
46-47.	Определение уровня физической подготовленности учащихся.	Челночный бег 4х9, вставание в сед за 1 мин., прыжок в длину с места, наклон вперед, подтягивание в висе, сгибание рук в упоре лёжа.	Оценивать по динамике прироста результатов.	
48.	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование приёмов борьбы лёжа. Освоение приёмов борьбы стоя. Комплексное развитие двигательных способностей	Парная акробатика. Приёмы борьбы стоя. Борьба в партере: удержания, перевороты, болевые приёмы. Круговая тренировка.		
49.	Совершенствование силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.	Упражнение с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах.		
50-51.	Знания: правила соревнований по борьбе. Совершенствование приёмов борьбы	Игры и игровые задания в единоборствах, учебные схватки с судейством. Юноши: упр на подкидном		

	лѐжа.	мостике, прыжки в глубину с вращениями. Девушки: упр. ритмической гимнастики		
52.	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий.		
53-54.	Комплексное развитие двигательных и координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий на время.	Прохождение полосы препятствий на время	
<b>Лыжная подготовка – 18 часов.</b>				
55-56	Знания: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Физическая культура - одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к дальнейшей жизни. Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода, выносливости, силы.	Попеременный двух шажный ход Прохождение дистанции: девушки – 3км юноши – 4 км		
57	Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного ходов, силы, выносливости.	Техника одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции: девушки – 2км юноши – 3км		
58-59	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные , попеременного двушажного хода Совершенствование силы, выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двушажный ход Прохождение дистанции: девушки – 4км юноши – до 6 км	Техника попеременного двухшажного хода.	
60	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, лыжных ходов, силы, выносливости.	Одновременный двухшажный и одношажный хода. Переход с хода на ход .Прохождение дистанции: девушки – до 3 км юноши – до 5 км	Техника одновременного двухшажного и одношажного хода.	

61-62	Знания: первая помощь при обморожениях. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Переход с одного хода на другой .Прохождение дистанции: девушки – до 3 км. юноши – до 5 км.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	
63.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	Дистанция 1 км. на результат.	
64-65	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции: девушки – до 5 км. юноши – до 7 км.	Техника одновременного бесшажного хода.	
66.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции 1,5 км на скорость.		
67-68	Знания: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции: девушки – 3 км. на время. юноши – 5 км. на время	Девушки: 19,30;20,00;21,00. (мин). Юноши: 26,00-28,00-31,00 (мин).	
69.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Эстафеты на лыжах по кругу.		
70-71	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Прохождение дистанции: девушки – до 5 км. юноши – до 7 км.		
72.	Совершенствование техники лыжных ходов, силы, выносливости.	Эстафеты на лыжах по кругу.		
<b>Общезначительная подготовка – 6 часов.</b>				
73-74	Комплексное развитие двигательных способностей.	Станции: 1).Лазанье по канату 2).Прыжки через скамейку 3).Наклоны в положении сед ноги врозь. 4). Сед углом. 5).Упражнения с кистевым эспандером.		

		6).Броски набивного мяча. 7).Жим лёжа. 8). Приседания на одной ноге. 9). Поднимание туловища. 10) Наклоны в положении. стоя (нога на возвышении.) 11). Положение максимальной растяжки. 12). Отжимания в упоре лёжа. 13). Прыжки на возвышение. 14). Броски теннисного мяча. 15). Прыжки со скакалкой. 16) Поднимание тулов. из положения. лёжа на бёдрах. 17).Поднимание ног из положения лёжа на спине.		
<b>Волейбол – 15 часов.</b>				
75-77 <b>НРК</b>	Совершенствование техники передвиж, остановок, поворотов, стоек. Знания: Повторение терминологии волейбола. Совершенствование техники владения мячом, нападающего удара, КС, выносливости.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владение мячом. Нижние и верхние передачи мяча по заданию. Прямой нападающий удар через сетку.		
78 <b>НРК</b>	Совершенствование техники подач мяча и приёма подачи. Совершенствование групповых действий в защите и нападении.	Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. Учебная игра.		
79-80 <b>НРК</b>	Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных способностей. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Комбинации из освоенных элементов техники игры в волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Игра связующего.	Нижняя и верхняя передачи мяча.	
81 <b>НРК</b>	Совершенствование техники приема и передач мяча, скоростно-силовых качеств, тактики игры.	Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Планирование групповых действий в нападении и защите.		

82-83 <b>НРК</b>	Совершенствование техники перемещений, владение мячом, кондиционных и «КС». Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, силы, выносливости. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты, игровые задания. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Групповые действия в нападении и защите.	Верхняя и нижняя прямая подача.	
84 <b>НРК</b>	Совершенствование тактики игры, техники защитных действий.	Приём подачи. Нападающий удар. Блокирование. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
85-86	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Контроль за уровнем освоенных элементов техники.	Передача мяча в тройках, у стены. Прямой нападающий удар, блокирование. Приём подачи. Учебная игра.	Приём подачи.	
87	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.		
88-89	Определение уровня двигательных способностей.	Челночный бег 4х9м, вставание в сед из положения лежа за 1 мин, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину в места, подтягивание, сгибание. рук в упоре. бег 1500м	Оценки поставить исходя из динамики уровня физических качеств.	
90	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, подачи мяча, нападающего удара. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, нападающего удара через сетку. Учебная игра.		
<b>Лёгкая атлетика – 9 часов.</b>				
91	Знания: биомеханические основы техники бега, прыжков. Совершенств. техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей.	Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжок в высоту способом перешагивание.		

92-93	Совершенствование техники прыжка в высоту, скоростно-силовых способностей.	Многоскоки, прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом перешагивание на результат.	Прыжок в высоту. Дев. 115-110-100 см Юн. 140-130-115 см.	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.		
95-96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей. Совершенствование координационных способностей, техники длительного бега, выносливости.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, прыжки на точность приземления через препятствие. Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов Бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	Прыжок в длину с разбега. Дев. 375-340-300 см Юн. 460-420-370 см	
97	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростно-силовых способностей, выносливости.	Высокий старт , бег 40м, стартовый разгон, эстафетный бег. Разновидности прыжков, метаний. Беговая дисциплина 300-500м.	Бег 300м (дев) 0,57-1,02-1,08 мин Бег 500м (юн) 1,25-1,32-1,45 мин.	
98-99	Совершенствование техники бега по виражу, передачи эстафетной палочки Совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40м. Передача палочки в зоне длиной 20м Эстафета 4х60м. Техника бега по виражу. Бег 100м на результат. Спортивные игры.	Бег 100м.	
100	Совершенствование выносливости, координационных способностей.	Бег 3000м, спортивные игры.		
101-102	Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на лето. Совершенствование координационных и кондиционных способностей.	Бег до 15 минут. Спортивные игры.		

