

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Средняя общеобразовательная школа №13» города Обнинска

Адрес: Российская Федерация, Калужская область, город Обнинск, улица Калужская, д.11,
электронный адрес: Obninskshkola13@yandex.ru, тел/факс (848439) 3-40-42

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена
приказом № 73-ОД от 31.08.2023
Директор школы
Пестрикова О. В.



Рабочая программа
по Физической культуре
(ФГОС СОО)

(предметная область: Общественно-научная область)

Уровень общего образования

Среднее общее образование, 11 класс

Количество часов - 102

Учитель : Буренкова Ю.Н.

г.Обнинск 2023 год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать: 10-11 класс.

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|--------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1—4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,95,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0—4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0—7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3—8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9—7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3—8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195—210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205—220 | 240 | 160 | 170—190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и выше |
| | | | 17 | 1300 | 1050—1200 | 900 | 1500 | 1300—1400 | 1100 и ниже |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9—12 | 15 | 7 | 12—14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 | 4 и ниже | 8—9 | 11 и выше | | | |
| | | 17 | 5 | 9—10 | 12 | | | | |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | | | | 6 и ниже | 13—15 | 18 и выше |
| | | | 17 | | | | 6 | 13—15 | 18 |

II. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **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 учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

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

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

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

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

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой 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, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различннь по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Выполнять: Нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

III. Тематическое планирование

10 класс

| Тип урока № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|------------------------------------|--|---|--------------|------------|--------------------|-----|
| | | | | | план | фак |
| | <i>Легкая атлетика 12ч</i> | | | | | |
| 1 Вводны й | Низкий старт 2x30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | текущий | Комплекс 1 | | |
| 2 Соверше нствова ние ЗУН | Низкий старт 2x40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| 3 Соверше нствова ние ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4x100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| 4 Контрол ьный | . Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | | | Комплекс 1 | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|------------|--|
| 5 Контрольный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | | Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 14.0 «4» - 14.5 «3» - 15.0 <u>Девочки</u> – «5» - 16.5 «4» - 17.1 «3» - 17.8 | | |
| 6 Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. | | Комплекс 1 | |
| 7 Контрольный | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м. | Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность | Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Мальчики – «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22 Девочки – «5» - 18 «4» - 15 «3» - 11 | Комплекс 1 | |
| 8 Контрольный | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь распределять силу на всю дистанцию | Бег 3000 м/мин Мальчики – «5» - 13.0 «4» - 14.0 «3» - 15.0 Бег 2000 м/мин Девочки – «5» - 9.40 | Комплекс 1 | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|---|------------|--|
| | | | «4» - 10.30 «3» - 11.40 | | |
| 9 Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места. | | Комплекс 1 | |
| 10 Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места. | | Комплекс 1 | |
| 11 Контрольный | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений. | Уметь прыгать в длину. | Прыжок в длину с разбега Мальчики – | Комплекс 1 | |
| | | | «5» - 460 «4» - 430 «3» - 410 Девочки – «5» - 410 «4» - 380 «3» - 360 | | |
| 12 Контрольный | Челночный бег 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | Уметь выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 3x10 м. | | |
| | | | Мальчики – «5» - 7.3 «4» - 8.0 «3» - 8.2 Девочки – «5» - 8.4 «4» - 9.3 «3» - 9.7 | | |
| | Спортивные игры (Волейбол) 18ч | | | | |
| 13 | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной | Уметь играть в | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|------------|--|
| Комплексный | вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 14 Изучение нового материала | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 15 Комплексный | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 16 Изучение нового материала | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 17 Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|------------|--|
| | | передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 18 Комплек сный | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 19 Комплек сный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 20 Изучени е нового материа ла | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|------------|--|
| 21 Комплек сный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 22 Комплек сный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 23 Комплек сный | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. | Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 24 Комплек сный | Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|------------|--|
| | быстроты и ловкости. | Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 25 Комплек сный | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 26 Контрол ьный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | Комплекс 2 | |
| 27 Комплек сный | Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| 28 Контрол ьный | Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нападающего удара. | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|-------------------|--|---|---|------------|--|
| 29 Контрольный | Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | Комплекс 2 | |
| 30 Контрольный | Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол. | | Комплекс 2 | |
| | <i>Гимнастика 15ч</i> | | | | |
| 31 Вводный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 32 Комбинированный | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | Комплекс 2 | |
| 33 Совершенство-вание ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | Комплекс 2 | |
| 34 Совершенство-вание ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | Комплекс 2 | |
| 35 Комплексный | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок</p> | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|------------|--|
| | <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p> | <p>через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | | |
| 36 Комплек- сный | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p> | | Комплекс 2 | |
| 37 Соверше- нство- вание ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые</p> | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|------------|--|
| | | шаги аэробики | | | |
| 38 Совершенство- вание ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p> | | Комплекс 2 | |
| 39 Контроль- ный | <p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> | <p>Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;</p> <p><u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 20; «4» - 16; «3» - 13;</p> | | |
| 40 Комплек- сный | <p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре,</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p> | <p>Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики</p> | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|--|------------|--|
| | восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | | | | |
| 41 Комплексный | <u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | | Комплекс 2 | |
| 42 Совершенство ЗУН | <u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | | Комплекс 2 | |
| 43 Совершенство ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | | Комплекс 2 | |
| 44 Совершенство ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u> | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | | Комплекс 2 | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|--|------------|--|
| | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | | | | |
| 45 Контроль- ный | <i>мальчики</i> Комбинация из разученных элементов. <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | <i>мальчики</i> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка | Комплекс 2 | |
| | <i>Лыжная подготовка 18ч</i> | | | | |
| 46 Комбинированный | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | | Комплекс 3 | |
| 47 Комбинированный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | | Комплекс 3 | |
| 48 Комбинированный | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|------------|--|
| й | | | | | |
| 49 Изучение нового материала | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику одновременного двухшажного конькового хода. | | Комплекс 3 | |
| 50 Изучение нового материала | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. | | Комплекс 3 | |
| 51 Комбинированный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |
| 52 Комбинированный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | Уметь выполнять технику конькового хода. | | Комплекс 3 | |
| 53 Комбинированный Контрольный | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода. | Комплекс 3 | |
| 54 Комбинированный | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|------------|--|
| 55 Комбинированный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |
| 56 Комбинированный | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |
| 57 Комбинированный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплекс 3 | |
| 58 Контрольный | Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | | Оценка техники выполнения конькового хода. | | |
| 59 Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км-девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. | | 5 км (в мин): Мальчики: «5» - 27,00, «4» - 29,00, «3» - 31,00. 3 км (в мин): девочки: «5» - 19,00, «4» - 20,00, «3» - 21,00. | Комплекс 3 | |
| 60 Комбинированный | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|------------|--|
| 61 Комбинированный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом. | | Комплекс 3 | |
| 62 Комбинированный | Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | Уметь преодолевать крутые подъемы. | | Комплекс 3 | |
| 63 Контрольный | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | Уметь преодолевать препятствия на лыжах. | Оценка техники преодоления препятствия на лыжах. | Комплекс 3 | |
| | Единоборства 9ч | | | | |
| 64 Изучение нового материала | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | Уметь выполнять кувырки и стойку мост. | | | |
| 65 Комбинированный | О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя. Виды захватов. Учебная схватка | | | | |
| 66 Комбинированный | О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Виды захватов. Учебная схватка | | | | |
| 67 Контрольный | О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Учебная схватка | Уметь выполнять сброс соперника из положения лежа применив стойку мост. | | | |
| 68 | О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих. | | | | |
| 69 Контроль | О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих. | Уметь выполнять захваты. | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|------------|--|
| БН | | | | | |
| 70 | О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих. | | | | |
| 71 | О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих. | | | | |
| 72 | О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих. | | | | |
| | Спортивные игры (Баскетбол) 18ч | | | Комплекс 3 | |
| 73 Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 74 Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 75 Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 76 Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 77 Контрольный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка передачи мяча различными способами на месте | Комплекс 3 | |
| 78 | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и | Уметь выполнять в игре | | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|------------|--|
| Совершенство-вание ЗУН | передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 79 Контрольный | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка передачи мяча в движении различными способами | Комплекс 3 | |
| 80 Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 81 Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 82 Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 83 Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 84 | Совершенствование передвижений и остановок игроков. | Уметь выполнять в игре | Оценка | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|------------|--|
| Контрольный | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | или игровой ситуации тактико-технические действия | сочетание приёмов: ведение, бросок | | |
| 85 Совершенство- вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 86 Совершенство- вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 87 Контрольный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 | |
| 88 Совершенство- вание ЗУН | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5x5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|------------|--|
| 89 Совершенство- вание ЗУН | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплекс 3 | |
| 90 Контроль- ный | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка правил игры в баскетбол | Комплекс 3 | |
| | <i>Легкая атлетика 12ч</i> | | | Комплекс 4 | |
| 91 Комбинированный | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут | | | |
| 92 Совершенство- вание ЗУН | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут | | Комплекс 4 | |
| 93 Контроль- ный | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | Юноши: Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0 Девушки: «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8. | Комплекс 4 | |
| 94 Комбинированный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | Уметь метать гранату с разбега. | | Комплекс 4 | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|------------|--|
| 95 Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | Уметь метать гранату с разбега. | | Комплекс 4 | |
| 96 Контрольный | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | Уметь метать гранату с разбега на дальность. | Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22. Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11 | Комплекс 4 | |
| 97 Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин. | | Комплекс 4 | |
| 98 Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | | Комплекс 4 | |
| 99 Контрольный | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь распределять силу на всю дистанцию. | Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10. Бег 2000 м, мин Девушки – «5» - 9,40, | Комплекс 4 | |

| | | | | | |
|------------------------|--|--|---|------------|--|
| | | | «4» - 10,40, «3» - 11,40 | | |
| 100 Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин. | | Комплекс 4 | |
| 101 Комбинированный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. | Уметь прыгать в длину с разбега. | | Комплекс 4 | |
| 102 Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50. Девушки: «5» - 3,75, «4» - 3,40, «3» - 3,00. | Комплекс 4 | |

Тематическое планирование

11 класс

| Тип урока № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|-----------------------------|---|--|--------------|-----|--------------------|-----|
| | | | | | план | фак |
| | <i>Легкая атлетика 12 часов</i> | | | | | |
| 1 | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | Знать правила ТБ на | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|--|
| Вводны й | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | | | |
| 2 Совершенство вание ЗУН | Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | | |
| 3 Совершенство вание ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | | |
| 4 Совершенство вание ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на высокой скорости (У). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | | |
| 5 Контроль ный | Бег на результат 100м. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью | Бег 100 метров: Юноши – «5» - 13,5, «4» - 14,0, «3» - 14,5. | Девушки «5» - 16,2, «4» - 16,8, «3» - 17,4. | |
| 6 Комбин иро- | Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| ванный | Терминология метания. | разбега на дальность. | | | |
| 7 Комбинированный | Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность. | | | |
| 8 Контрольный | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м. | Уметь бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность | Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Юноши: «5» - 40, «4» - 35, «3» - 29. | Девушки: «5» - 23, «4» - 18, «3» - 13 | |
| 9 Контрольный | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь распределять силу на всю дистанцию | Бег 3000 (м/мин) Юноши: «5» - 12,40, «4» - 13,30, «3» - 14,30.. | Бег 2000 (м/мин) Девушки: «5» - 9.30, «4» - 10.30, «3» - 11.30 | |
| 10 Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места. | | | |
| 11 Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений. | Уметь прыгать в длину. | Прыжок в длину с места, см: Юноши: «5» - 240, «4» - 220, | Девушки: «5» - 187, «4» - 176, «3» - 165. | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | «3» - 205. | | |
| 12 Контрольный | Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | Уметь выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 10х10 м. | | |
| | | | Юноши: «5» - 25.5, «4» - 27.0, «3» - 28.5. | Девушки: «5» - 29.4, «4» - 30.6, «3» - 31.7 | |
| | <i>Спортивные игры (Волейбол)18ч</i> | | | | |
| 13 Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 14 Изучение нового материала | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 15 Комплексный | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол. | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|--|--|
| 16 Комплек сный | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 17 Комплек сный | Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 18 Комплек сный | Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 19 Комплек сный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 20 Комплек сный | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 21 Комплек сный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 22 Комплек сный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол. | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| 23 Комплек сный | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке. | Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 24 Комплек сный | Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 25 Комплек сный | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 26 Контрол ьный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | | |
| 27 Комплек | Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением | | | |

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|
| сний | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | | | |
| 28 Контрольный | Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нападающего удара. | | |
| 29 Контрольный | Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка. | Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | | |
| 30 Контрольный | Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма. | Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол | | | |
| | <i>Гимнастика 15ч</i> | . | | | |
| 31 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время | Уметь выполнять | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| Вводны й | <p>выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей</p> | элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | | | |
| 32 Соверше нствова ние ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации</p> | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>33</p> <p>Совершенство ЗУН</p> | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.</p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | | |
| <p>34</p> <p>Совершенство ЗУН</p> | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.</p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | | |
| <p>35</p> <p>Комплек</p> | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> | <p>Уметь выполнять Элементы на перекладине, лазать по</p> | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|--|
| сний | <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p> | | | |
| 36 Совершенство ЗУН | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы</p> | | | |
| 37 Совершенство ЗУН | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость.</p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые</p> | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p> | <p>упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики</p> | | | |
| 38 | <p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости</p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики</p> | <p>Подтягивание Юноши: «5» - 14, «4» - 10; «3» - 8. Лазание 6 м: «5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с;</p> | <p>Девушки:- подтягивание «5» - 20, «4» - 16, «3» - 13. Оценка техники выполнения висов.</p> | |
| 39 | <p>ОРУ с предметами. <u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.</p> | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|---|-----------------------------|--|--|
| | координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | | | | |
| 40 Комплексный | ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. | | | |
| 41 Совершенство ЗУН | <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. | Комплекс аэробики на оценку | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p>42</p> <p>Совершенство ЗУН</p> | <p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.</p> <p>Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.</p> | | | |
| <p>43</p> <p>Совершенство ЗУН</p> | <p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.</p> <p>Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.</p> | | | |
| <p>44</p> <p>Совершенство</p> | <p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов,</p> | | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|----------------------|------------------------|--|
| ние ЗУН | <p>Прыжок через коня</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | опорный прыжок через коня. | | | |
| 45 | <p><u>мальчики</u></p> <p>Выполнение комбинации. Прыжок через коня.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. | <u>Юноши:</u> | <u>Девушки:</u> | |
| | <i>Лыжная подготовка 18ч</i> | | . | | |
| 46 | <p>Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.</p> | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. | | | |
| 47 | <p>Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на</p> | Уметь выполнять технику способов | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|--|--|
| ирова- ванный | одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта. | передвижения на лыжах. | | | |
| 48 Комбин и- рованны й | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | |
| 49 Комбин ирова- ванный | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км. | Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. | | | |
| 50 Комбин ирова- ванный | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | |
| 51 Комбин ирова- ванный | Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости. | Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности. | | | |
| 52 Комбин | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ног в одновременном | Уметь выполнять технику передвижения | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| иро- ванный | двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | коньковым ходом. | | | |
| 53 Комбин иро- ванный Контроль ный | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода. | | |
| 54 Комбин иро- ванный | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | |
| 55 Комбин иро- ванный | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | |
| 56 Комбин | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. | Уметь выполнять технику способов | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| ирова- ванный | Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости. | передвижения на лыжах | | | |
| 57 Контроль- ный | Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | | Оценка техники выполнения конькового хода. | | |
| 58 Контроль- ный | Прохождение дистанции 3,0 км-девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. | | 5 км (в мин): Юноши: «5» - 25,30, «4» - 27,30, «3» - 29,30.. | 3 км (в мин): Девушки: «5» - 18,45, «4» - 19,45, «3» - 20,50 | |
| 59 Комбинирова- ванный | Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | Уметь преодолевать препятствия на лыжах | | | |
| 60 Комбинирова- ванный | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом. | | | |
| 61 Комбинирова- нный | Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | Уметь преодолевать крутые подъемы. | | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|--|
| ванный | | | | | |
| 62 Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости. | Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | | |
| 63 Контрольный | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | Уметь преодолевать препятствия на лыжах. | Оценка техники преодоления препятствия на лыжах. | | |
| | Баскетбол 27 ч. | | | | |
| 64 Вводный урок | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 65 Совершенствова | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|--|
| ние ЗУН | | | | | |
| 66 Совершенство ние ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 67 Совершенство ние ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 68 Совершенство ния ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 69 Контроль ный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка передачи мяча различными способами на месте | | |
| 70 Совершенство ния ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | | |
| 71 Контрольный урок | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка передачи мяча в движении различными способами | | |
| 72 Совершенствования ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 73 Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 74 Контрольный урок | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 75 Совершенствование | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| ЗУН | | | | | |
| 76 Совершенство- вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 77 Совершенство- вания | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 78 Совершенство- вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 79 Контрол ьный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 80 Совершенство- вание | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 81 Совершенство- вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 82 Контроль- ный урок | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | | |
| 83 Совершенство- вание | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5x5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---|--------------------------------|--|--|
| ЗУН | | | | | |
| 84 Совершенство ЗУН | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 85 Совершенство ЗУН | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | |
| 86 Контроль урок | Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка правил игры в баскетбол | | |
| | <i>Лёгкая атлетика 16 ч.</i> | | | | |
| 87 Вводный урок | Напомнить технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Вспомнить технику прыжка в высоту с разбега. Медленный бег до 3 мин. Эстафеты с мячами. | | | | |
| 88 Совершенство | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Уметь прыгать в высоту | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|---|--|
| нство-вание | Медленный бег до 3 мин. Эстафеты с мячами. | с разбега. | | | |
| 89 Совершенство-вание | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости в медленном беге до 4 мин. Эстафеты с мячами. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | | |
| 90 Контрольный | Прыжок в высоту с разбега на результат. Развитие выносливости в медленном беге до 4 мин. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | | | |
| 91 Комбинированный | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут | | | |
| 92 Совершенство-вание ЗУН | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут | | | |
| 93 Контрольный | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | Уметь пробежать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | Юноши: Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0 | Девушки: «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8. | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 94 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | Уметь метать гранату с разбега. | | | |
| 95 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | Уметь метать гранату с разбега. | | | |
| 96 | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | Уметь метать гранату с разбега на дальность. | Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22. | Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11 | |
| 97 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин. | | | |
| 98 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|--|
| 99 Контроль ный | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь распределять силу на всю дистанцию. | Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10. | Бег 2000 м, мин Девушки – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40 | |
| ный | | | «5» - 13,10, «4» - 14,10, | «5» - 9,40, «4» - 10,40, | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | «3» - 15,10. | «3» - 11,40 | |
| 100 Комбинированный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин. | | | |
| 101 Комбинированный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. | Уметь прыгать в длину с разбега. | | | |
| 102 Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | Уметь прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50. | Девушки: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00. | |
| 103-105 Контрольные уроки | Тесты для проверки уровня физической подготовки учащихся: Прыжок в длину с места. Подтягивание. Бег на 30-60 метров. Бег на 100 метров. Бросок набивного мяча. | Выявить уровень физической подготовленности. | | | |