

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Реброва (О.А. Реброва)
«30» августа 2021 г



Рабочая программа

по физической культуре

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для **10-11** классов (**ФГОС СОО**)

Составитель: учитель физической культуры
Башаева И.А., первая квалификационная
категория

р.п. Кольшлей
2021г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена в соответствии с ФГОС СОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями приказ от 31.12.2015 г. № 1578, 29.06.2017 г. № 613), образовательной программой среднего общего образования МОУ «ЛСОШ № 1». Реализация программы осуществляется на основе УМК по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11классы. Издательство "Просвещение").

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета 10 класс, 11 класс

| № п/п | Название раздела | Количество часов (уроков) | |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|
| | | Класс | |
| | | 10 (юн, дев) | 11 (юн, дев) |
| 1 | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 22 | 22 |
| | 1.2.1.баскетбол | 18 | 18 |
| | 1.2.2.волейбол | 4 | 4 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 6 | 6 |
| 2 | Вариативная часть | 15 | 15 |
| 2.1 | Волейбол | 12 | 12 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 3 | 3 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10 – 11 классов

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2012).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для учащихся:
 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2012;
- Пособие для учителя:
 - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2008.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -. , 2010
 - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».
 - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2010.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий,

вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках

отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать

различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

Требования к уровню подготовки Учащихся 10 – 11 классов

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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

| Уровень программы | Программа | Тип классо в | Кол – во часов | Учебники |
|-------------------|-----------|--------------|----------------|---|
| Базовый | Авторская | 10-11 | 3 | Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012 |

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

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

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Распределение учебного времени прохождения программного материала По физической культуре в 10 – 11 классах

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | |
|------------|-------------------------------------|------------------|------------|
| | | класс | |
| | | 10 | 11 |
| 1 | Базовая часть | 86 | 86 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 30 | 30 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| 1.5 | баскетбол | 18 | 18 |
| 2. | Вариативная часть | | |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 16 | 16 |
| | Итого | 102 | 102 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| | Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/с | - | 10.00 |
| | Бег 3000 м мин/с | 13.30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

**Тематическое планирование
10 класс**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|-------|--------------------------------|------------------|--------------|-----------------------|---|--|--------------|------------|-----------------|-------|
| | | | | | | | | | план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | Спринтерский бег | 6 | Вводный | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | | Комплекс 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|----------------|---|--|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | Контрольный | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Бег 100 метров: Мальчики – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; Девочки – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5; | Компле кс 1 | | |
| | Прыжок в длину | 4 | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Компле кс 1 | | |
| Комплексный | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Компле кс 1 | | | |
| Комплексный | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Компле кс 1 | | | |
| Контрольный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» - 380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см; | Компле кс 1 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|---|---|---|---------|--|--|
| | | Метание | 3 | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь метать мяч на дальность с разбега | | Комплек | | |
| | | | | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | | | | |
| | | | | Контрольный | Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату на дальность | <u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м; | | | |
| 2 | <i>Кроссовая подготовка</i> | Бег по пересечённой местности | 8 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплек | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплек | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплек | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплек | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------------------------------|---|-----------------------|---|---|--|-------------|--|--|
| | | | | | выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | | | | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплексы 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплексы 1 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплексы 1 | | |
| | | | | Контрольный | Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Мальчики – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; Девочки – «5» -10.10; «4» - 11.00; «3» - 12.00; | Комплексы 1 | | |
| 3 | Гимнастика | Висы и упоры. Опорный прыжок | 8 | Комбинированный | 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. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> 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 | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | 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. <u>Девочки</u> 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 | | Комплексы 2 | | |
| | | | Комплексный | 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. <u>Девочки</u> 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 | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | | Комплексный | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> 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> | | Комплек с 2 | | |
| | | | | Совершенствовани е ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> 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> | | Компле с 2 | | |
| | | | | Совершенствовани е ЗУН | <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i> 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> | | Компле с 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|----|-----------------------|---|--|---|-------------|--|--|
| | | | Контрольный | <p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. 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 Мальчики – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; Девочки:- подтягивание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики</p> | | | |
| | Акробатические упражнения, лазание | 10 | Комплексный | <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, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p> | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <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></p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p> | | Комплексы 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 | | | | | |
| | | | Совершенствование 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 | | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. 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 | | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок | | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--|-------------|--|--|
| | | | | | <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 | | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. 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 | | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. 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 | | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|----|---------------------------|--|---|---|--|-------------|--|
| | | | | | прыжок через коня. 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 | элементов, опорный прыжок | | | | |
| | | | | Совершенствование 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 | | | Комплексы 2 | |
| | | | | Контрольный | <u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня <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 | <u>мальчики</u> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка | | Комплексы 2 | |
| 4 | Лыжная подготовка | | 20 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на | Уметь выполнять технику способов | | | Комплексы 3 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости. | передвижения на лыжах | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|----------------|--|--|
| | | | | Обучающий Совершенствовани е ЗУН | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Обучающий Совершенствовани е ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Обучающий Совершенствовани е ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Обучающий Совершенствовани е ЗУН | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Обучающий Совершенствовани е ЗУН | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Комбинированный Контрольный | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона. | Компле кс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----------|----|--------------------------------|---|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Комбинированный Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | <u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00; | Комплексы 3 | | |
| | | | | Комбинированный Контрольный | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | <u>Юноши</u> «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30; <u>Девушки</u> «5» - 15.30; «4» 16.00; «3» 17.30; | Комплексы 3 | | |
| | | | | Контрольный | Выполнение перехода со свободным движением рук. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения. | Комплексы 3 | | |
| | | | | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | Комплексы 3 | | |
| 5 | Спортивные игры | Баскетбол | 18 | 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|---|---|--|-------------|--|--|
| | | | | | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | | | | | |
| | | | | 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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 | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|---|--|--|-------------|--|
| | | | | | сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | | | | | |
| | | | Комбинированный | | 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 | | | Комплексы 3 | |
| | | | Совершенствование 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 | | | Комплексы 3 | |
| | | | Совершенствование 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 | | | Комплексы 3 | |
| | | | Совершенствование 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, | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | | Комплексы 3 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|---|--------------------------------|-------------|--|--|
| | | | | | выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | | | | | |
| | | | | Совершенствование 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 | Оценка техники броска в прыжке | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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 | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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 | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | | 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 | ситуации тактико-технические действия | | | | |
| | | | | Совершенствование 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 против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование 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 против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплексы 3 | | |
| 6 | Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой местности | 8 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | Комплексы 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---|--|-----|-------------------|---------|------|--|
| | | | | выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | | | | | | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | | | Комплек | кс 4 | |
| | | | Контрольный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 25 | Бег | Мальчики – | Комплек | кс 4 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----------------------------------|----|-------------|---|--|---|----------------|--|--|
| | | | | | | минут, преодолевать препятствие | «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; <u>Девочки</u> – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00; | | | |
| 7 | Лёгкая атлетика | Спринтерский бег, прыжок в высоту | 12 | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|--|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | | | |
| | | | Комплексный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Контрольный | | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; | Компле кс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|---|-------------|--|--|---|----------------|--|--|
| | | | | | | | <i>Девочки –</i> «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5; | | | |
| | | Метание | 5 | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |

**Тематическое планирование
11 класс**

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|-------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|---|---|--------------|----------------|-----------------|-------|
| | | | | | | | | | план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | Спринтерский бег | 6 | Вводный | Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | Компле кс 1 | | |
| | | | | | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | Компле кс 1 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | Компле кс 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|-------------|---|---|--|--|------------|--|
| | | | | Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | | | | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | | Комплекс 1 | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | | Комплекс 1 | |
| | | | Контрольный | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 14,2; «4» - 14,5; «3» - 15,0; <u>Девочки</u> – «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0; | | Комплекс 1 | |
| | | Прыжок в длину | 4 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | Комплекс 1 | |
| | | | | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | Комплекс 1 | |
| | | | | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|---|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину | | | | | |
| | | | | Контрольный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см; | Компле кс 1 | | |
| | | Метание | 3 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | Компле кс 1 | | |
| | | | | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | | |
| | | | | Контрольный | Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрс по теории. | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Мальчики – «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м; Девочки – «5» - 26 м; «4» - 23 м; «3» - 18 м; | | | |
| 2 | Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой местности | 8 | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Компле кс 1 | | |
| | | | | Совершенствовани е ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных | Уметь бежать в равномерном темпе 25 | | Компле кс 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|---|--|--|-------------|--|--|
| | | | | препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | минут, преодолевать во время кросса препятствия | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Комплексы 1 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Комплексы 1 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Комплексы 1 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Комплексы 1 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | | Комплексы 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|-----------------------|---|-----------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Контрольный | Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Опрос по теории. | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Мальчики – «5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15.00; Девочки – «5» -10.00; «4» - 11.30; «3» - 12.30; | Комплексы 1 | | |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | Висы и упоры. Лазание | 8 | Комплексный | 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. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | | Комплексы 2 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики | | Комплексы 2 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|--|--|-------------|--|--|
| | | | | <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации</p> | <p>строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p> | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> 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> | | Комплексы 2 | | |
| | | | Комплексный | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> 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 Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p> | | Комплексы 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u></p> | <p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два</p> | | Комплексы 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|---|--|---|------------|--|--|--|
| | | | | <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>приёма, выполнять строевые упражнения</p> <p>Уметь выполнять изученные элементы</p> | | | | |
| | | Совершенствование 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. Подтягивание на перекладине.</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> | | Комплекс 2 | | | |
| | | Контрольный | <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 <u>Мальчики</u> –</p> <p>«5» - 12; «4» - 10; «3» - 7; Лазание 6 м: «5» -10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с; <u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 15; «4» - 11; «3» - 7; Оценка техники выполнения висов.</p> | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|----|---|--|--|------------|------------|--|--|
| | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Нетрадиционные виды гимнастики. | 10 | Комплексный | ОРУ с предметами. <i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | | Комплекс 2 | | |
| | Совершенствование ЗУН | | | <i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | Комплекс аэробики на оценку | Комплекс 2 | | | |
| | Совершенствование ЗУН | | | <i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | Комплекс аэробики на оценку | Комплекс 2 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|---|--|-----------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | | | способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | | | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <p><i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики</p> | Комплекс аэробики на оценку | Комплексы 2 | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <p><i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики</p> | Комплекс аэробики на оценку | Комплексы 2 | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <p><i>мальчики</i> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p> <p><i>Девочки</i> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад.</p> | <p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики</p> | Комплекс аэробики на оценку | Комплексы 2 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Комплексе суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. 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. Комплексе суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | | Комплексе 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. 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. Комплексе суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | | Комплексе 2 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | <u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | | Комплексе 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--|----|---------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| | | | | | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | | | | | |
| | | | | Контрольный | <u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня; комплекс суставной гимнастики | <u>мальчики</u> Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной | Комплексы 2 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | | 20 | Изучение нового материала | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. | Уметь выполнять технику способов | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | передвижения на лыжах | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки | Уметь выполнять технику способов | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль | передвижения на лыжах | | | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Обучающий Совершенствование ЗУН | Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Комбинированный Контрольный | Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |
| | | | Комбинированный Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Юноши «5»-24.00; «4»-25.00; «3» - 26..30; Девушки: «5»-16.00; «4»-16.30; «3»-17.00; | Комплексы 3 | | |
| | | | Комбинированный Контрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----------|----|-----------------------|---|---|---|----------------|--|--|
| | | | | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | <u>Юноши</u> «5»-22.00; «4»-23.00; «3» - 24.00; <u>Девушки:</u> «5»-14.30; «4»-15.30; «3»-16.30; | Компле кс 3 | | |
| | | | | Контрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона. | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени девушки <u>Юноши</u> «5»-52.00; «4»-54.00; «3» - 57.00; | Компле кс 3 | | |
| 5 | Спортивные игры | Баскетбол | 18 | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Компле кс 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Компле кс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|--|---|--|-------------|--|--|
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------|---|--|--|-------------|--|--|
| | | | | на развитие координационных способностей | | | | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|---|---|----------------------------------|-------------|--|--|
| | | | | | от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | | | | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники броска в движении | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|---|-----------------------|---|--|--|-------------|--|--|
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | | Комплексы 3 | | |
| | | | | Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплексы 3 | | |
| 6 | Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой местности | 8 | Комплексный | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Комплексы 4 | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Комплексы 4 | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Комплексы 4 | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных | Уметь бежать в равномерном темпе 20 | | Комплексы 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-----------------------------------|----|-------------|---|--|---|----------------|--|--|
| | | | | | препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Контрольный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Опрос по теории. | Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие | Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00; <u>Девочки</u> – « | Компле кс 4 | | |
| 7 | Лёгкая атлетика | Спринтерский бег, прыжок в высоту | 12 | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | | нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ | | | | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|---|-------------|--|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Контрольный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов | Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5; | Компле кс 4 | | |
| | | Метание | 5 | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату с разбега на дальность | | Компле кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату с разбега на дальность | | Компле кс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------|---|--|--|-----------------|--|--|
| | | | | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату с разбега на дальность | | Комплек кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату с разбега на дальность | | Комплек кс 4 | | |
| | | | | Комплексный | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату с разбега на дальность | | Комплек кс 4 | | |