

**Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2012 г. и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»





(утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993). Рабочая программа ориентирована на использование учебников: обучения можно использовать учебник. Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

### Цели

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

### Задачи

-  *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
-  *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
-  *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
-  *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

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

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

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

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к

самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### **Межпредметные связи**

Биология (знания анатомических, физиологических особенностей человеческого организма), физика (знания и понимание законов физики), математика (умение производить математические действия), ОБЖ.

## **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### ***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



### ***В области познавательной культуры:***

- 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.

### ***В области нравственной культуры:***

- 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.

### ***В области трудовой культуры:***

- 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.

### ***В области эстетической культуры:***

- 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.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

## **Планируемые результаты**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятия освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Календарно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10	11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	34	33	67
3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	40
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	12	10	22
	Волейбол	17	17	34
	Футбол	5	5	10

5	Лыжная подготовка	17	17	34
	Всего	105	102	207

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

## Основы знаний о физической культуре, умения и 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.

### Приемы саморегуляции

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## **Футбол**

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;- комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения;- вбрасывание из-за боковой линии;- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот;- тактика свободного нападения, удары по воротам; - игра по упрощенным правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

## **Гимнастика с элементами акробатики..**

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись, переход в упор.



Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На напольном бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

### ***Легкая атлетика***

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### ***Лыжная подготовка***

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 10-11 классов должны:

#### Знать и иметь представления:

О физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

#### Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений). Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях. Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

#### 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 лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

## 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 физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

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. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

- пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Журнал «Спорт в школе» /приложение к газете 1 сентября/

Журнал «Физическая культура в школе».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**  
**Общее количество учебных часов на I четверть - 27.**

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль	Д/з
<b>Легкая атлетика - 14 часов.</b>							
1		Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м.	1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	.		Комплекс 1
2		Бег 30 метров Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег.		Бег 30 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,5; «4» – 4,8; «3» – 5,3 . Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8.	
3		Бег 60 метров.	1	Бег 60. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Комплекс 1
4		Бег 60 метров на результат.	1	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Комплекс 1

				игры.			
5		Эстафетный Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
6		Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
7		Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м .Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1
9		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1



10		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.	Прыжок в длину разбега: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1
11		Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
12		Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
13		Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Мальчики: «5» – 35; «4» – 31; «3» – 27. Девочки: «5» – 25 ; «4» – 22; «3» – 17.	Комплекс 1

14		Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег 1000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5.35.	Комплекс 1
<b>Спортивные игры – 13 часов (волейбол).</b>							
15		Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
16		Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока.	Комплекс 1
17		Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
18		Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1

19		Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	Комплекс 1
20		Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
21		Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 1
22		Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
23		Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 1

24		Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
25		Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
26		Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 1
27		Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения технических действий	Комплекс 1

**Тематическое планирование на III четверть.  
Общее количество учебных часов на III четверть – 29.**

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	план факт						
<b>Лыжная подготовка – 17 часов.</b>							
5 2		Попеременный двухшажный ход.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс
5 3		Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс
5 4		Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Комплекс
5 5		Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Комплекс
5 6		Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного	Комплекс

						двухшажно го хода.	
5 7		Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
5 8		Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнени я одновремен ного одношажно го хода.	Ко м пл ек с3
5 9		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Ко м пл ек с3
6 0		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Ко м пл ек с3
6 1		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнени я спусков и подъемов.	Ко м пл ек с3
6 2		Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Ко м пл ек с3
6 3		Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход.	Уметь: передвигаться на		Ко м

				Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	лыжах.		пл ек с3
6 4		Прохождение дистанции 4 – 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Ко м пл ек с3
6 5		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Ко м пл ек с3
6 6		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Ко м пл ек с3
6 7		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и торможений.	Ко м пл ек с3
6 8		Контрольное прохождение дистанции 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.	Ко м пл ек с3

**Волейбол – 4 часа.**

6 9		Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее	Уметь играть в волейбол.		Комп лекс
--------	--	------------------	---	--	--------------------------	--	--------------

		Одиночное и групповое блокирование.		разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			3
7 0		Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3
7 1		Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения блокирования.	Комплекс 3
7 2		Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения технических действий	Комплекс 3

### Баскетбол 8 часов

7 3		Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3
7 4		Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки	Комплекс 3
7 5		Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3



				различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
7 6		Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча.	Комплекс 3
7 7		Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3
7 8		Ведение мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3
7 9		Учебная игра с заданиями	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданиями	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки и передачи мяча.	Комплекс 3
8 0		Учебная игра в баскетбол	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки и передачи мяча.	Комплекс 3

**Общее количество учебных часов на 2 четверть - 24**  
**Гимнастика 20 часов**

2 8		Висы, упоры и соскоки.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися.		Компл екс 2
2 9			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися и упоре.		Компл екс 2
3 0			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися и упоре.		Компл екс 2
3 1			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися и упоре.		Компл екс 2
3 2			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Оценка техник и выполн	Компл екс 2

				силовых способностей.	и упоре.	ения упражн ений.	
3 3		Подтягивание в весе.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в весе на результат. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтяги вание: Мальчик и: 12 – 10 – 8; Девочки: 16 – 10 – 8.	Компл екс 2
3 4	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическо м бревне.		1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно).	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Компл екс 2
3 5			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Компл екс 2
3 6			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Компл екс 2
3 7			1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.	Лазание по канату 6 м: 10 с; 11 с; 12с.	Компл екс 2

3 8		Акробатика.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплек с 2
3 9			1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплек с 2
4 0			1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплек с 2
4 1			1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплек с 2
4 2	Поднимание туловища на результат		1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета на голове. Игра на внимание.	Уметь выполнять поднимание туловища.	Поднимание туловища: мальчики: 38–33–28; девочки: 34–28–24.	Комплек с 2
4 3	Опорный прыжок.		1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплек с 2

4 4			1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплек с 2
4 5			1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплек с 2
4 6			1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплек с 2
4 7		Прыжок со скакалкой.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок со скакалкой на результат. Развитие силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь выполнять прыжок со скакалкой.	Оценка техники выполнения прыжка со скакалкой: 150 – 140 – 130;	Комплек с 2

### Баскетбол 4 часа

48		Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплек с 2
49		Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	Комплек с 2

50		Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2
51		Быстрый прорыв.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2

**Общее количество учебных часов на 4 четверть - 25часов**

<b>Легкая атлетика - 20 часов.</b>							
81		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
82			1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
83			1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
84			1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90.	Комплексы 4

**Футбол 5 часов**

85		Стойки игрока, перемещение	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение.	Уметь играть в футбол.		Комплекс 4
86		Учебно-тренировочная игра.	1	Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.	Уметь играть в футбол	Оценка техники выполнения технических действий.	Комплекс 4
87		Учебно-тренировочная игра.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу.	Уметь играть в футбол		Комплекс 4

88		Учебно-тренировочная игра.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам.	Уметь играть в футбол		Комплекс 4
89		Учебно-тренировочная игра	1	Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот.	Уметь играть в футбол	Оценка техники выполнения технических действий.	Комплекс 4
90		Бег 30 метров.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 метров.		Комплекс 4
91			1	Бег 30 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,6; «4» – 5,0; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 4,9; «4» – 5,5; «3» – 6,0.	Комплекс 4
92		Бег 60 метров.	1	Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров.		Комплекс 4
93			1	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров.	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,6; «4» – 9,1; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,1; «4»-10,0; «3»-10,5	Комплекс 4



94		Бег 100м.	1	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.		Комплекс 4
95		Бег 100м.	1	Бег 100м на результат.ОРУ на месте и в движении.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Бег 100 метров: Мальчики: «5» – 14,4; «4» – 14,8; «3» – 15,5. Девочки: «5» – 16,5; «4»- 17,2 «3»-18,2	Комплекс 4
96		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		Комплекс 4
97		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
98			1	Усовершенствование прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
99			1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	Комплекс 4

100		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.		Комплекс 4
101			1	Метание гранаты на дальность. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.		Комплекс 4
102			1	Метание гранаты на дальность. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.	Метание гранаты: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18.	Комплекс 4
103		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 4
104		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 4
105		Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Бег 3000 м (мал), 2000 м (дев): 9.00; 9.30; 10.00. 7.30; 8.00;8.3	Комплекс 4

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**  
**Общее количество учебных часов на I четверть - 27.**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
<b>Легкая атлетика - 14 часов.</b>								
1			Высокий и низкий старт	1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.		Комплекс 1
2			Бег 30 метров на результат.	1	Бег 30 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,7; «4» – 5,2; «3» – 5,7. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6.2	Комплекс 1
3			Бег 60 метров.	1	Бег 60. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Комплекс 1
4			Бег 60 метров на результат.	1	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		Комплекс 1

5			Эстафетный бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
6			Эстафетный бег.	1	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Комплекс 1
7			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1
8			Прыжок в длину разбега.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1
9			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.		Комплекс 1
10			Прыжок в длину разбега на результат.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов.	Прыжок в длину разбега: Мальчики: Девочки:	Комплекс 1

11			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
12			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность с разбега.		Комплекс 1
13			Метание гранаты 500-700 грамм.	1	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Мальчики: «5» – 34; «4» – 30; «3» – 26. Девочки: «5» – 26; «4» – 23; «3» – 18.	Комплекс 1
14			Бег в равномерном и переменном темпе.	1	Бег 1000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе, выполнять прыжок в длину с места.	Бег 1000 м: «5» – 4,10; «4» – 4,35; «3» – 5,15. Девочки: «5» – 4,30; «4» – 5,15; «3» – 5.35.	Комплекс 1

**Спортивные игры – 13 часов (волейбол).**

15			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
----	--	--	------------------------------	---	--	--------------------------	--	------------

					координационных способностей. Учебная игра.			
16			Стойки и перемещение игрока.	1	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока.	Комплекс 1
17			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
18			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
19			Передача мяча сверху двумя руками.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	Комплекс 1
20			Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
21			Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нижней прямой	Комплекс 1

					подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		подачи.	
22			Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
23			Верхняя прямая подача.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи.	Комплекс 1
24			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
25			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 1
26			Нападающий удар.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 1
27			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники	Комплекс 1

**Тематическое планирование на III четверть.  
Общее количество учебных часов на III четверть – 30.**

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	план	факт						
<b>Лыжная подготовка – 20 часов.</b>								
5 2			Попеременный двухшажный ход.	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
5 3			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
5 4			Попеременный двухшажный ход.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
5 5			Прохождение дистанции 1,5 – 2 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км. Лыжная эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода.	Компл екс3
5 6			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
5 7			Одновременный двухшажный.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3



5 8		Прохождение дистанции 2 – 3 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 – 3 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.	Компл екс3
5 9		Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		
6 0		Одновременный одношажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
6 1		Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	Компл екс3
6 2		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
6 3		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
6 4		Спуски и подъемы.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и подъемов.	Компл екс3
6 5		Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3

6 6		Одновременный бесшажный ход	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
6 7		Прохождение дистанции 4 – 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 4 – 5 км. Лыжная эстафета.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Компл екс3
6 8		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
6 9		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.		Компл екс3
7 0		Спуски и торможения.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и торможения. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 3 – 4 км	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения спусков и торможений.	Компл екс3
7 1		Контрольное прохождение дистанции 5 км.	1	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Контрольное прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Оценка техники выполнения ходов.	Компл екс3

**Волейбол – 4 часа.**

7 2		Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комп лекс 3
--------	--	--	---	---	--------------------------	--	-------------------

7 3			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.		Комплекс 3
7 4			Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 3. Одиночное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения блокирования.	Комплекс 3
7 5			Двусторонняя игра.	1	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения технических действий	Комплекс 3

### Баскетбол

7 6			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3
7 7			Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения поворота с мячом, остановки прыжком.	Комплекс 3
7 8			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 3
7			Передача мяча.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в	Оценка	Компл



**Общее количество учебных часов на 2 четверть - 24**  
**Гимнастика 20 часов**

28			Висы, упоры и соскоки.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		Комплекс 2
29				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы: вис завесом одной ногой, на согнутых руках согнувшись, прогнувшись, на подколенках. Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, сзади, верхом, на предплечьях. Соскоки. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		Комплекс 2
30				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		Комплекс 2
31				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе и упоре.		Комплекс 2
32				1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ	Уметь выполнять строевые	Оценка техники	Комплекс 2

					на месте. Висы, упоры и соскоки. Подъем переворотом и разгибом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	упражнения; упражнения в висе и упоре.	выполнены упражнения.	
3 3			Подтягивание в висе.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе на результат. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание.	Подтягивание: Мальчики: 12 – 10 – 8; Девочки: 16 – 10 – 8.	Комплекс 2
3 4			Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема, на скорость. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно).	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2
3 5		1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2	
3 6		1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.		Комплекс 2	
3 7		1		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастическом бревне (шаги, прыжки, повороты, соскок, наскок на бревно). Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазание по канату.	Лазание по канату 6 м: 10 с; 11 с; 12 с. Оценка техники выполнения упражнений на бревне.	Комплекс 2	
3 8			Акробатика.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.	Уметь выполнять комбинацию из 5		Комплекс 2

				Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	акробатических элементов		
3 9				1 ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплекс 2
4 0				1 ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		Комплекс 2
4 1				1 ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (юноши). Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Комплекс 2
4 2			Поднимание туловища на результат	1 Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Поднимание туловища на результат. Прыжки со скакалкой. Прикладное значение гимнастики. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнение с удержанием предмета на голове. Игра на внимание.	Уметь выполнять поднимание туловища.	Поднимание туловища: мальчики: 38–33–28; девочки: 34–28–24.	Комплекс 2
4 3			Опорный прыжок.	1 ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2
4 4				1 ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) -	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2

					девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.			
4	5			1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.		Комплекс 2
4	6			1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. - юноши. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2
4	7		Прыжок со скакалкой.	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок со скакалкой на результат. Развитие силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь выполнять прыжок со скакалкой.	Оценка техники выполнения прыжка со скакалкой: 150 – 140 – 130;	Комплекс 2

### Баскетбол 4 часа

48			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2
49			Бросок мяча в кольцо.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения ведения мяча.	Комплекс 2
50			Учебно-тренировочная игра 5х5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 2



					защите. Нападение через центрального. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Общее количество учебных часов на 4 четверть - 24 часа**

<b>Легкая атлетика - 16 часов.</b>								
8 2			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
8 3				1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
8 4				1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплексы 4
8 5				1	ОРУ. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту: мальчики: 125-115-100; девочки: 110-100-90.	Комплексы 4

**Баскетбол 5 часов**

86			Быстрый прорыв.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 4
87			Учебно-	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений	Уметь играть в	Оценка	Комплекс 4

			тренировочная игра 5x5.		и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	баскетбол.	техники выполнения технических действий.	
88			Бросок полукрюком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 4
89			Бросок полукрюком.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.		Комплекс 4
90			Учебно-тренировочная игра 5x5.	1	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Бросок полукрюком в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения технических действий.	Комплекс 4
91			Бег 30 метров.	1	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 20 – 30 метров. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.		Комплекс 4
92				1	Бег 30 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 4,6; «4» – 5,0; «3» – 5,6. Девочки: «5» – 4,9; «4» – 5,5; «3» – 6,0.	Комплекс 4
93			Бег 60 метров.	1	Бег с ускорением 50-60 метров ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые	Уметь пробегать с максимальной		Комплекс 4

				упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Спортивные игры.	скоростью 60 метров.		
94			1	Бег 60 метров на результат. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 12 минут. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,6; «4» – 9,1; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,1; «4» – 10,0; «3» – 10,5.	Комплекс 4
95		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут.		Комплекс 4
96		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс 4
97			1	ОРУ на месте и в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе до 20 минут. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега: Мальчики: «5» – 360; «4» – 340; «3» – 320. Девочки: «5» – 340; «4» – 320; «3» – 300.	Комплекс 4
98		Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на заданное расстояние. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.		Комплекс 4
99			1	Метание гранаты на дальность. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность.		Комплекс 4
100			1	Метание гранаты на дальность. ОРУ на месте	Уметь метать	Метание	Комплекс

				и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 минут. Спортивные игры.	гранату на дальность.	гранаты: Мальчики: 45,40,31. Девочки: 28,23,18.	4
101		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут.		Комплекс 4
102		Кроссовая подготовка.	1	Равномерный бег до 20 минут. ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут.	Бег 3000 м (мал), 2000 м (дев): 9.00; 9.30; 10.00. 7.30; 8.00; 8.30.	Комплекс 4