

«СУЗДАЛЬСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ»

«Рассмотрено»  
На заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

«Рекомендовано»  
зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_

«Утверждено»  
Директор \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Рабочая программа  
ФГОС (ГОС)

ПРЕДМЕТ: физическая культура  
УРОВЕНЬ: базовый  
Класс : 10-11  
Составитель: Пугина Л.Е.  
учитель физической культуры

2019-2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 10-11 классов.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как, следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- 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.

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

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

**Нормативно-правовые и организационные документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2002 г. № 751;
- Письмо Министерства образования РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли ФК и спорта в образовательных учреждениях»
- Письмо Министерства образования РФ от 14.05.1999 г. №717/11-12 «О преподавании ФК в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»»( ред. От 30.08.2010г. № 889)
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»» (от 03.06.2008 № 164)
- Письмо МО РФ от 31.10.2003 г. № 13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации уч-ся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Письмо МО РФ от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждениях»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.)
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М: Дрофа,2000г.)
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М.:Дрофа,2001г.)
- Обязательный минимум содержание среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- О введении зачётов школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

## ***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

**Социокультурные основы.**

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

**Психолого-педагогические основы.**

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятиях.

**Медико-биологические основы.**

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

**Приёмы саморегуляции.**

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол.**

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол.**

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика.**

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

***ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА***

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

**Объяснить:**

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

**Характеризовать:**

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

**Соблюдать правила:**

- ✓ Личной гигиены и закаливания организма;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ✓ Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Проводить:**

- ✓ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ✓ Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- ✓ Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- ✓ Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- ✓ **Определять:**
- ✓ Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- ✓ Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ✓ Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
- ✓ Самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	18	18
3	<i>Гимнастика</i>	21	21
4	<i>Волейбол</i>	21	21
5	<i>Баскетбол</i>	18	18
6	<i>Легкая атлетика</i>	24	24
	<i>Итого</i>	102	102

**Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.**

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

### **. Контроль реализации программы для 10- 11 класса.**

#### **Стартовый контроль:**

##### ***Легкоатлетические тесты:***

- ✓ Бег 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

##### ***Тесты по гимнастике:***

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- ✓ Вис на согнутых руках.

##### ***Тесты по баскетболу:***

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
- ✓ Штрафной бросок.
- ✓ Бросок в движении после двух шагов.

##### ***Тесты по волейболу:***

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- ✓ Приём мяча от нижней прямой подачи.
- ✓ Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Приём мяча из зоны 5.
- ✓ Блокирование нападающего удара.

**Основы знаний:**

- ✓ Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

**Основы знаний:**

- ✓ . Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

**Основы знаний:**

- ✓ Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
- ✓ Тактика командных действий при нападении и защите.
- ✓ Основы судейства игры в баскетбол.

**Основы знаний:**

- ✓ Знание терминологии избранной игры.
- ✓ Правила игры в волейбол.

**Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.**

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корректирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

## Перечень проверочных работ по разделам программы.

### 1. Лёгкая атлетика:

1. Спортивная ходьба:
  - ✓ Спортивная ходьба по пересечённой местности.
2. Кроссовая подготовка:
  - ✓ Групповой бег по пересеченной местности.
  - ✓ Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);
  - ✓ Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).
3. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
4. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
5. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
6. Подвижные игры и эстафеты:
  - ✓ С бегом, прыжками, метанием.
7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
  - ✓ Быстрота;
  - ✓ Выносливость;
  - ✓ Ловкость;
  - ✓ Сила.
8. Бег на короткие дистанции:
  - ✓ Бег 100 м на результат.
  - ✓ Старт в эстафетном беге.
9. Финиш на различные дистанции.

### 2. Гимнастика :

- висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
- ✓ Соединение: из вися на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

- ✓ Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
- ✓ Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

- ✓ Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
- ✓ Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпустить, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на  $360^0$  (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^0$ .

Опорный прыжок.

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину  $h=115-120$  см.
- ✓ Развитие двигательных качеств (юноши).

### ***3. Развитие двигательных качеств.***

Быстрота:

- ✓ Эстафеты на короткие дистанции.
- ✓ Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

- ✓ Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- ✓ Разнообразные прыжковые упражнения.
- ✓ Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- ✓ Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

- ✓ С отягощением, с предметами и без предметов.

### **5. Спортивные игры: баскетбол и волейбол.**

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.
13. Нападающий удар с задней линии.

### **6. На развитие координационных способностей:**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Скорости.
- ✓ Челночный бег с мячом и без мяча.
- ✓ Упражнения на быстроту и точность реакций.
- ✓ Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

- ✓ Эстафеты.
- ✓ Круговые тренировки.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- ✓ Бег с ускорением.
- ✓ Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

- ✓ Эстафеты с мячом и без мяча.
- ✓ Игровые упражнения с набивными мячами.
- ✓ Броски мяча в цель и на дальность.

### ***7.Организуящие команды и приёмы:***

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Повороты в движении кругом и т.д.

### **Итоговый контроль: Сдача учебных нормативов :**

1. Лёгкая атлетика:

-

- ✓ Бег 100 и 1000 метров;
- ✓ Кросс 2000, 3000 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;

- ✓ Метание гранаты на дальность;
- ✓ Челночный бег с кубиками.

## 2. Гимнастика:

-висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
- ✓ Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

- ✓ Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^0$ (юноши)

- равновесие (девушки):

- ✓ Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину  $h=115-120$  см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
  - ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
  - ✓ Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
  - ✓ Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
  - ✓ Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
  
  - ✓ Волейбол – технические действия:
  - ✓ Верхняя передача мяча;
  - ✓ Нижняя прямая подача через сетку;
  - ✓ Передача мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Приём мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощенным правилам

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ОКОНЧИВШИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

##### ***Должны знать:***

- ✓ О двигательной активности и о спортивной тренировке.
- ✓ О значении прикладной ФК.
- ✓ О роли ФК.
- ✓ Олимпийское движение.
- ✓ Воспитание двигательных качеств.

##### ***Навыки и умения:***

- ✓ Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- ✓ Бег на длинные дистанции.
- ✓ Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
- ✓ Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.
- ✓ Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
- ✓ Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
- ✓ Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.

- ✓ В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

**Основные учебные показатели:**

- ✓ Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
- ✓ Сдать зачет за курс 11 класса.

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА**

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30	10.00	11.30	12.30
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

Итоговая оценка успеваемости по ФК складывается из суммы баллов, полученных за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности.

При этом преимущественно значение имеют оценки за умение и навыки, осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### 10 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
							план	факт
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>								
1	Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
2		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
3		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Текущий	Комплекс 1		

4		Совершенство-вания	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	низкого старта (100 м)				
5		Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Бег 100м : м.: «5»-13,5с.; «4»-14,0с.; «3»-14,3с.; д.: «5»-17,00 с.; «4»- 17,5 с.; «3»-18,0 с.	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
7		Комплексный						

8		Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	М.: 450,420,410 см; д.: 400,370,340 см.	Комплекс 1		
9	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий.	Комплекс 1		
10		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		
11		Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом	Уметь: метать гранату на дальность	М.:32м-28м-26м; д.:22м-18м-14м	Комплекс 1		

			«Готов к труду и обороне» (ГТО).					
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>								
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
13		Комплексный	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
14		Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
15		Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
16		Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
17	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Комплекс 1			

18		Совершенство-вания	прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия				
19		Совершенство-вания	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
20		Учётный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	М.: 16,00 мин; д.: 19,00мин	Комплекс 1		
21		Комбинированный	видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			Комплекс 1		
<b>Гимнастика (21 часов)</b>								
22	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
23		Совершенство-вания	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	Уметь: выполнять строевые приёмы;	Текущий	Комплекс 2		

			прогнувшись. Угол в упоре (м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы	выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках				
24		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
25		Совершенствования	ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках				
26		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
27		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
28		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по	Уметь: выполнять строевые приёмы;	Текущий	Комплекс 2		

29		одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Равновесие на верхней жерди(д.). Развитие силы	выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Равновесие на верхней жерди(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
30		одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Равновесие на верхней жерди (д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма (д.).	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
31	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма (д.).	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

			Развитие силы					
32		Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость (м.). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (д.). ОРУ на месте. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях; лазать по канату	Подтягивания в висе: М.:10-8-6 р.; д.: 16-12-8 р. Лазание (6м):11с-13с-15с Оценка выполнения упр-й	Комплекс 2		
33	Акробатические упражнения опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами(д.). Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
34		Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в	Текущий	Комплекс 2		

35		гантелями (м.). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами (д.) Развитие координационных способностей	комбинации (5 эл-в)				
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.) Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
36	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-	Текущий	Комплекс 2		
37	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-	Текущий	Комплекс 2		
38	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-	Текущий	Комплекс 2		

39		Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	в)				
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
40	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		

			ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств					
41	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2			
42	Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня(м.) Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год - зимние Олимпийские виды спорта; - новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи;	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 эл-в	Комплекс 2			

Спортивные игры (39 часов)								
43	Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
44		Комплексный	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол					
45		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
46		Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.					
47		Совершенствования	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.					
48		Совершенствования	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
49		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со				Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Оценка техники передачи

50	Совершенствования	сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	тактико-технические действия	мяча			
51	Совершенствования	Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
52	Совершенствования						
53	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
54	Совершенствования	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу.					
55	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону.					
56	Совершенствования	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
57	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий.	Комплекс 3		

58	Совершенствования	мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	тактико-технические действия				
59	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
60	Совершенствования	вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие					
61	Совершенствования	координационных способностей					

62		Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
63		Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
64	Баскетбол (18 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
65		Совершенство-вания	Совершенствование	Уметь: выполнять	Текущий	Комплекс		

66	т-вования	передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		3		
	Совершенс т-вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
67	Совершенс т-вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенс т-вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
68	Совершенс т-вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

69	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
70	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
71	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
72	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

73	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
74	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств					
75	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
76	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		

77		Совершенство-вания	движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных кач-в	технические действия				
78		Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		
79		Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		

		сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств				
80	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
81	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	

			через заслон. Развитие скоростных качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>								
82	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
83		Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
84		Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
85		Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
86		Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		

87		Совершенство	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплексы 4		
88		Совершенство	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплексы 4		
89		Учётный	Бег 3000 м (2000 м) на результата. Развитие выносливости. Сдача испытаний и нормативов (ГТО) История возрождения современных Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	М.: 13,50-14,50-15,50 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин.	Комплексы 4		

**Лёгкая атлетика (13 часов)**

90	Спринтерский бег. 5 ч	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
91		Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
92		Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
93		Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Сдача испытаний и нормативов (ГТО)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
94		Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	М.: «5»-13,5 с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.;	Комплекс 4		

			скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	(100 м)	«4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.			
95	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
96		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
97		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий Оценка метания мяча на дальность: м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м	Комплекс 4		
98	Прыжок в высоту (2 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
99		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с	Комплекс 4		

10 0	Прыжок в длину с разбега (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега.				
10 1		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега				
10 2		Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ.					

### 11 класс

	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
							план	факт
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>								
1	Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
2		Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
3		Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
4		Совершенствования	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом					

5			«Готов к труду и обороне» (ГТО).					
	Учётный		Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Бег 100м : м.: «5»-13,1с.; «4»-13,5с.; «3»-14,3с.; д.: «5»-16,00 с.; «4»- 17,0 с.; «3»-17,5 с.	Комплек с 1		
6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексн ый	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплек с 1		
		Комплексн ый	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплек с 1		
8		Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	М.: 460,430,410 см; д.:	Комплек с 1		

			соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		410,380,360 см.			
9	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель на дальность	Текущий.	Комплекс 1		
10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		

11		Учётный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	М.:36м-32м-28м; д.:23м-19м-17м	Комплек с 1		
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>								
12	Бег по пересечённой местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплек с 1		
13		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплек с 1		
14		Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплек с 1		
15		Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплек с 1		
16		Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплек с 1		

17		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	(20мин); преодолевать во время кросса препятствия				
18		Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
19	Совершенствования	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).						
20		Учётный	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	М.: 10,30-11,30-12,30 с; д.: 10,10-11,40-12,00 с	Комплекс 1		
21	Комбинированный	Опрос по теории					Комплекс 1	
<b>Гимнастика (21 часов)</b>								
22	Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

23	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
24	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями(м.).	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
25	Совершенствования	Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы					
26	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
27	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
28	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

29		Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
30		Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
31		Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
32		Учётный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
33	Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенство	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
34		Совершенство	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ	Уметь: выполнять акробатические	Текущий	Комплекс 2		

			с обручами. Развитие координационных способностей	элементы программы в комбинации (5 эл-в)				
35	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
36	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
37	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
38	Совершенствования							
39	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

40		Совершенство-вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплек-с 2		
41		Совершенство-вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплек-с 2		
42		Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год - зимние Олимпийские виды спорта; - новые виды спорта,	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Оценка техники выполнения эл-тов	Комплек-с 2		

			включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи;					
<b>Спортивные игры (39 часов)</b>								
43	Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
44		Комплексный	Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при игре в волейбол					
45		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
46		Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.					

47	Совершенство	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.					
48	Совершенство	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
49	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
50	Совершенство	Нападение через третью зону.					
51	Совершенство	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
52	Совершенство	Учебная игра. Развитие координационных способностей					
53	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
54	Совершенство	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.					
55	Совершенство	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону.					
56	Совершенство	Учебная игра. Развитие координационных способностей					

			способностей					
57		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
58		Совершенствования	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
59		Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
60		Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование.					
61		Совершенствования	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					

62		Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		
63		Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		
64	Баскетбол (18 ч)	Комбиниро-ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		

65		Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
66		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
67		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
68	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

69		прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
70	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
71	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
72	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		

			прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств					
73	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3			
74	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств						
75	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
76	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3			

77		Совершенство-вания	движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных кач-в	действия				
78		Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		
79		Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплек-с 3		

80		дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	
81	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	

			Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>								
82	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
83		Совершенство	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
84		Совершенство	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		

85		Совершенство т-воания	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
86		Совершенство т-воания	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
87		Совершенство т-воания	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		

88		Совершенство	. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
89		Учётный	Бег 2000 м (3000 м) на результата. Развитие выносливости. Сдача испытаний и нормативов (ГТО) История возрождения современных Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	М.: 10,30-11,30-12,30 мин; д.: 10,00 -11,20-12,00 мин.	Комплекс 4		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>								
90	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		

91		Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
92		Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
93		Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-13,5с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.	Комплекс 4		
94	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
95		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

			атлетике, рекорды					
96		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Сдача испытаний и нормативов (ГТО)	Уметь: метать гранату на дальность	Оценка метания мяча на дальность: м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м	Комплекс 4		
97	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
98		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		

			Правилам соревнований по прыжкам в длину					
99	Комплексный		Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 4		
10			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега				
0			Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		Бег: «5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с			
10			Итоговый урок.					
2								