

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОТЕМСКАЯ СОЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет



УТВЕРЖДЕНО

директор школы

МБОУ "Тотемская СОШ №3"

Польсаева Г. П.

протокол №1

от «30» августа 2023 г.

приказ № 175

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 10-11 классов  
(2022-2023, 2023-2024 учебный год)**

Составитель: Дарчиева Ольга Павлиновна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

.Тотьма

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 10 – 11 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю:

**10 класс – 68 часа**

**11 класс – 68 часа**

Количество контрольных работ (тестов): 10 класс -7, 11 класс – 6.

Количество контрольных работ двигательных навыков: 10 класс – 12, 11 класс – 12.

### Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

#### Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты отражают:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- 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 физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливание организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

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

*Определять:*

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

*Демонстрировать:*

| Физические способности | Физические упражнения   | юноши          | девушки        |
|------------------------|---|----------------|----------------|
| Скоростные             | Бег 30м,с<br>Бег 100м,с   | 5,0<br>14,3    | 5,4<br>17,5    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)<br>Прыжок в длину с места, см | 10<br>-<br>215 | -<br>14<br>170 |
| Выносливость           | Кроссовый бег на 3км, м<br>на 2км, мин/с  | 13.50<br>-     | -<br>10.00     |

*Осваивать двигательные умения, навыки и способности:*

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

*Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

| № п/п | Физические способности | тест                   | возраст | Уровень |         |         |         |         |         |
|-------|------------------------|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|       |                        |                        |         | юноши   |         |         | девушки |         |         |
|       |                        |                        |         | низкий  | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30м, с             | 16      | 5.2     | 5.1-4.8 | 4.4     | 6.1     | 5.9-5.3 | 4.8     |
|       |                        |                        | 17      | 5.1     | 5.0-4.7 | 4.3     | 6.1     |         | 4.8     |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x10м, с | 16      | 8.2     | 8.0-7.7 | 7.3     | 9.7     | 9.3-8.7 | 8.4     |
|       |                        |                        | 17      | 8.1     | 7.9-7.5 | 7.2     | 9.6     | 9.3-8.7 | 8.4     |
| 3     | Скоростно-             | Прыжок в длину         | 16      | 180     | 195-210 | 230     | 160     | 170-190 | 210     |

|   |              |  |          |              |                        |              |            |                        |              |
|---|--------------|--|----------|--------------|------------------------|--------------|------------|------------------------|--------------|
|   | силовые      | с места, см  | 17       | 190          | 205-220                | 240          | 160        | 170-190                | 210          |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м  | 16<br>17 | 1100<br>1100 | 1300-1400<br>1300-1400 | 1500<br>1500 | 900<br>900 | 1050-1200<br>1050-1200 | 1300<br>1300 |
| 5 | Гибкость     | Наклон вперед из положения стоя, см                      | 16<br>17 | 5<br>5       | 9-12<br>9-12           | 15<br>15     | 7<br>7     | 12-14<br>12-14         | 20<br>20     |
| 6 | Силовые      | Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз | 16<br>17 | 4<br>5       | 8-9<br>9-10            | 11<br>12     | 6<br>6     | 13-15<br>13-15         | 18<br>18     |

| <b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>   | <b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |
|---|--|

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

*Прикладная физкультурная деятельность.*

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки;

- ритмическая гимнастика: строевые упражнения; специальные упражнения для согласования движений с музыкой; ходьба, бег, прыжки; общеразвивающие упражнения; упражнения художественной гимнастики; танцевальные упражнения; акробатические упражнения.

### **Физическая культура. 10 класс**

#### **Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (в процессе уроков)**

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).

- Современное состояние физической культуры и спорта в России.

- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование (68 ч.)**

##### **2.1. Лёгкая атлетика (20 ч.)**

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.



### Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

### Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

### Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

### Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

### Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

### Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

### Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

### Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

## **2.2. Спортивные игры (16 ч.)**

### **Баскетбол (8 ч.)**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

#### Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

#### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

#### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

#### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

#### Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Волейбол (8 ч.)**

#### Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

#### Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**2.3. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)**

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

**2.4. Лыжная подготовка (14 ч.)**

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

**2.5. Элементы единоборства (юноши)/ ритмическая гимнастика ( девушки) -4 часа**

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

**Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)**

**Содержание учебного предмета.**

**11 класс**

**Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни (В процессе уроков)**

- Формы организации занятий физической культурой.

- Оздоровительные системы физического воспитания.

- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).

- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

**Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: Физическое совершенствование (68 ч.)**

**2.1. Лёгкая атлетика (20 ч.)**

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500,700 г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

-измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

## **2.2. Спортивные игры (16 ч.)**

### **Баскетбол (8 ч.)**

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

### **Волейбол (8 ч.)**

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

### Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

### Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

### Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

### Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

### Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

## **2.3. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)**

### Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

### Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

### Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девочки).

### Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девочки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

### Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

### Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

### Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

### Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

### Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

### Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

### Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

## **2.4. Лыжная подготовка (14 ч.)**

### Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

**2.5. Элементы единоборства (юноши)/ ритмическая гимнастика ( девушки) -4 часа**

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы лёжа и стоя, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

**Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)**

**ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов заданий при формировании читательской грамотности обучающихся на уроках.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениямхудожественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий , оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

### Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала.

| № темы      | Название темы, раздела  | Реализации воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)  | Количество часов         |
|-------------|---|--|--------------------------|
|             | <b>10 класс</b>   |  | <b>68</b>                |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;<br><br>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  | <b>В процессе уроков</b> |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> |  | <b>68</b>                |
| 2.1.        | Лёгкая атлетика   |  | 20                       |
| 2.2.        | Спортивные игры   |  | 16                       |
|             | <i>Баскетбол</i>  |  | 8                        |
|             | <i>Волейбол</i>   |  | 8                        |
| 2.3.        | Гимнастика с элементами акробатики  |  | 14                       |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   |  | 14                       |
| 2.5.        | Элементы единоборства/ритмическая гимнастика  |  | 4                        |
|             | <b>11 класс</b>   |  |                          |
| <b>1</b>    | <b>Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  | - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;<br><br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. | <b>В процессе уроков</b> |
| <b>2</b>    | <b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование</b> |  | <b>68</b>                |
| 2.1.        | Спортивные игры   |  | 16                       |
|             | <i>Баскетбол</i>  |  | 8                        |
|             | <i>Волейбол</i>   |  | 8                        |
| <b>2.2.</b> | Гимнастика с элементами акробатики  |  | 14                       |
| 2.3         | Лёгкая атлетика   |  | 20                       |
| 2.4.        | Лыжная подготовка   |  | 14                       |
| 2.5.        | Элементы единоборства/ритмическая гимнастика  |  | 4                        |
|             | <b>Итого 10-11 класс</b>  |  |                          |



**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

| Тема урока  | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уроку  | Вид контроля  | Домашнее задание   |
|---|---------------------------|--|---|---|--|
| 1   | 2                         | 3  | 4   | 5   | 6  |
| <b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>                    |                           |  |   |   |  |
| <i><b>Спринтерский бег (5 ч.)</b></i><br><b>1</b> | Изучение нового материала | ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)  | Текущий   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| 2   | Совершенствования         | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.                    | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | Текущий   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 3   | Совершенствования         | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места           | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | Текущий   | Прыжки в длину с места   |
| 4   | Совершенствования         | ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.                    | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | Текущий   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)                            |
| 5   | Контрольный               | ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | «5» - 13,5-17,0<br>«4»- 14,0-17,5<br>«3»- 14,3-18,0 | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |
| <i><b>Прыжок в</b></i>                            | Комплексный               | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину   | Уметь выполнять   |   | Сгибание и разгибание рук в упоре  |

|   |                   |  |  |   |  |
|---|-------------------|--|--|---|--|
| <i>длину (2 ч.)</i><br>6                    |                   | способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.  | прыжок в длину с разбега   |   | лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                                   |
| 7   | Контрольный       | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега                                   | «5» - 450см.-400<br>«4»- 420см-370.<br>«3»-410см.-340 | Прыжки в длину с места   |
| <i>Метание гранаты (2 ч.)</i><br>8          | Комплексный       | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.  | Уметь метать гранату на дальность  | текущий   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |
| 9   | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.   | Уметь метать гранату на дальность  | «5» - 32м-22м<br>«4»- 28м-18м<br>«3»-26м-14м          | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| <i>Бег на длинные дистанции (1ч.)</i><br>10 | Комплексный       | ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.  | Уметь пробегать длинные дистанции  | текущий   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| <b>Спортивные игры (волейбол-8 ч.)</b>      |                   |  |  |   |  |
| 11  | Комплексный       | Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия | Учёт д.з.-подъём туловища за 30 сек.                  | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| 12  | Совершенствования | ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 13  | Комбинированный   | Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения  | Уметь выполнять разученные   | текущий   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |

|    |                 |  |   |   |   |
|----|-----------------|--|---|---|---|
|    |                 | соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.                     | элементы игры в волейбол                            |   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 14 | Комбинированный | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |   | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 15 | Комбинированный | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.          | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |
| 16 | Комбинированный | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- прыжки в длину с места   | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                          |
| 17 | Комбинированный | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 18 | Комбинированный | ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.  | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | Учёт д.з – подтягивание, подъём туловища за 30 сек.                                 | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)**

|  |                   |  |  |  |   |
|--|-------------------|--|--|--|---|
| <b>Акробатические упражнения</b><br>19 | Совершенствования | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Прыжки в длину с места  |
| 20                                     | Совершенствования | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)   |
| 21                                     | Совершенствования | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей                    | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                   |
| 22                                     | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей                  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| <b>Опорный прыжок</b><br>23            | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Развитие скоростно-силовых способностей.  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |  | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| 24                                     | Контрольный       | ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации | Выполнение комбинации на оценку.                   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |

|                           |                   |  |   |  |   |
|---------------------------|-------------------|--|---|--|---|
| 25                        | Контрольный       | ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь выполнять опорный прыжок на технику   | Выполнения опорного прыжка на технику  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| <b>Висы и упоры</b><br>26 | Комбинированный   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). |  | Прыжки в длину с места  |
| 27                        | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 28                        | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. Учёт д.з.- прыжки в длину с места | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |
| 29                        | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |

|                                  |                   |   |  |  |  |
|----------------------------------|-------------------|---|--|--|--|
| 30                               | Совершенствования | ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).                                  | Оценка техники выполнения упражнений на снарядах | Прыжки в длину с места   |
| 31                               | Совершенствования | ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з. - подъём туловища за 30 сек. | Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах  | Оценка техники выполнения упражнений на снарядах | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)  |
| 32                               | Комплексный       | ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.                                |  | Учёт д.з - подтягивание                          | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову   |
| <b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b> |                   |   |  |  |  |
| 33                               | Совершенствования | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.                                  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | текущий  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)<br>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |
| 34                               | Совершенствования | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.                   | Уметь передвигаться коньковым ходом  | текущий  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову   |
| 35                               | Совершенствования | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.                   | Уметь передвигаться коньковым ходом  | текущий  | Прыжки в длину с места.<br>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                       |
| 36                               | комбинированный   | ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости. | Уметь передвигаться коньковым ходом  | Оценка техники выполнения конькового хода        | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)  |

|    |                   |   |  |   |   |
|----|-------------------|---|--|---|---|
| 37 | Совершенствования | ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.   | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом                     | текущий   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 38 | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.                                  | Уметь выполнять переход при движении по дистанции                        | текущий   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 39 | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции                        | текущий   | Прыжки в длину с места. Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)   |
| 40 | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.                    | Уметь выполнять переход при движении по дистанции                        | Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                 |
| 41 | Совершенствования | ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м. Развитие силовых способностей.                               | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».                           | Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».                 | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 42 | Совершенствования | ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности. Игры и эстафеты на лыжах.  | Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности | текущий   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.) |
| 43 | Совершенствования | ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км.                               | Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.        | текущий   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |

|   |                   |  |  |  |   |
|---|-------------------|--|--|--|---|
|   |                   | – юноши.   |  |  |   |
| 44  | Совершенствования | ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.   | Уметь выполнять разученные элементы на практике  | текущий                                    | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                            |
| 45  | Контрольный урок  | ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).  | Уметь пройти контрольную дистанцию на время  | Прохождение контрольной дистанции на время | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)   |
| 46  | Комбинированный   | ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки  | Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий | текущий                                    | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол – 8 ч.)</b> |                   |  |  |  |   |
| 47  | Совершенствования | ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия                 | текущий                                    | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)   |
| 48  | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.                               | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия                 | текущий                                    | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| 49  | Комбинированный   | ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование  | выполнять в игре или в игровой ситуации  |  | Прыжки в длину с места<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                          |



|    |                   |  |  |  |   |
|----|-------------------|--|--|--|---|
|    |                   | передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.   | тактико-технические действия   |  |   |
| 50 | Совершенствования | ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра                               | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия |  | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову.<br>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 51 | Комбинированный   | ОРУ. Приём упражнений д.з. - подтягивание, подъём туловища. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол      | текущий                                    | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову.<br>Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.)  |
| 52 | Комбинированный   | ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические и физиологические основы обучения   | Уметь выполнять технические действия игры в защите.                  | Оценка техники выполнения штрафного броска | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.).<br>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.  |

|   |                 |   |  |                                     |  |
|---|-----------------|---|--|-------------------------------------|--|
|   |                 | технике двигательных действий.  |  |                                     |  |
| 53  | Комбинированный | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий. | Уметь выполнять технические действия игры в нападении  | текущий                             | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.).<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| 54  | Комбинированный | ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.                | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол  | Тестирование – челночный бег 3x10м. | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)          |
| <b>Элементы единоборств/ритмическая гимнастика (4 ч.)</b> |                 |   |  |                                     |  |
| 55  | Комбинированный | Знания о единоборствах, его влиянии на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.   | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Знать правила первой помощи при травмах. | Текущий                             | Подтягивание в висячем положении (юн.), в висячем положении лёжа (дев.).<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
|   |                 | Ритмическая гимнастика. История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность  | Научатся составлять комплексы упражнений   | текущий                             |  |

|    |                 |   |  |         |   |
|----|-----------------|---|--|---------|---|
|    |                 | выполнения упражнений.  | ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений.                                       |         |   |
| 56 | Комбинированный | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.   | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
|    |                 | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и  | текущий |   |

|    |                 |   |   |         |   |
|----|-----------------|---|---|---------|---|
|    |                 |   | сравнивать технику выполнения упражнений.   |         |   |
| 57 | Комбинированный | Силовые упражнения и единоборства в парах.  | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.   | Текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.).<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову                  |
|    |                 | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | Текущий |   |
| 58 | Комбинированный | Силовые упражнения и единоборства в парах.  | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой   | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |

|                                |                   |  |   |   |   |
|--------------------------------|-------------------|--|---|---|---|
|                                |                   |  | выносливости.   |   |   |
|                                |                   | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.  | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | текущий   |   |
| <b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b> |                   |  |   |   |   |
| 59                             | Совершенствования | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон  | Тестирование – наклон вперёд. Тестирование – прыжок в длину с места | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |
| 60                             | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.  | Уметь выполнять эстафетный бег  | Тестирование – бег 30м.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 61                             | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.   | Уметь пробегать 100 на результат  | Бег 100м. на результат  | Прыжки в длину с места  |
| 62                             | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.   | Уметь выполнять метание гранаты   | текущий   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 63                             | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.   | Уметь выполнять метание гранаты   | Тестирование – бег 6 минут  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 64                             | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на   | Уметь выполнять   | Метание   | Прыжки через скакалку на двух ногах   |

|    |                   |   |  |  |  |
|----|-------------------|---|--|--|--|
|    |                   | результат. Развитие силовых способностей.   | метание гранаты                          | гранаты на дальность с разбега на результат                              | на месте за 30 сек.  |
| 65 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Тестирование – подтягивание  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 66 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт | Прыжки в длину с места   |
| 67 | Контрольный       | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.                     | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега на результат.                                   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)                            |
| 68 | Комплексный       | ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры                                    | Уметь выполнять бег на длинные дистанции | Бег 2000м., 3000м. на результат  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

| Тема урока                           | Тип урока                 | Элементы содержания  | Требования к уроку   | Вид контроля | Домашнее задание  |
|--------------------------------------|---------------------------|--|--|--------------|---|
| 1                                    | 2                         | 3  | 4  | 5            | 6   |
| <b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>       |                           |  |  |              |   |
| <b>Спринтерский бег (5 ч.)<br/>1</b> | Изучение нового материала | ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.) | текущий      | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек. |
| 2                                    | Совершенствования         | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.).  | Уметь: бегать с  | текущий      | Сгибание и разгибание рук в упоре                       |

|                                    |                   |   |   |   |   |
|------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|
|                                    |                   | Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.   | максимальной скоростью с низкого старта (100м.)                 |   | лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 3                                  | Совершенствования | ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | текущий   | Прыжки в длину с места  |
| 4                                  | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | текущий   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 5                                  | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей   | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.) | «5» - 13,5-17,0<br>«4»- 14,0-17,5<br>«3»- 14,3-18,0   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| <b>Прыжок в длину (2 ч.)</b><br>6  | Комплексный       | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согнув ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Приём к.т. – челночный бег 3х10м. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега                        |   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 7                                  | Контрольный       | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега                        | «5» - 450см.-400<br>«4»- 420см-370.<br>«3»-410см.-340 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                                 |
| <b>Метание гранаты (2 ч.)</b><br>8 | Комплексный       | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие   | Уметь метать гранату на дальность                               | текущий   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову. Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.) |

|  |                 |  |   |  |  |
|--|-----------------|--|---|--|--|
|  |                 | выносливости.  |   |  |  |
| 9                                      | Контрольный     | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.   | Уметь метать гранату на дальность                   | «5» - 32м-22м<br>«4»- 28м-18м<br>«3»-26м-14м | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| <b>Бег на длинные дистанции</b><br>10  | Комплексный     | ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.  | Уметь пробегать длинные дистанции                   | текущий                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| <b>Спортивные игры (волейбол-8 ч.)</b> |                 |  |   |  |  |
| 11                                     | Комбинированный | Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.                 | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол | текущий                                      | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| 12                                     | Комбинированный | Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.            | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 13                                     | Комбинированный | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра. | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Прыжки в длину с места   |
| 14                                     | Комбинированный | Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра  | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)                            |



|  |                   |  |  |   |   |
|--|-------------------|--|--|---|---|
| 15   | Комбинированный   | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.   | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол            |   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 16   | Комбинированный   | Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол            | Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                                | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |
| 17   | Комбинированный   | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол            | Учёт д.з.- прыжки в длину с места, подъём туловища за 30 сек.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 18   | Комбинированный   | ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Тактические действия. Учебная игра. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей   | Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол            | Учёт д.з – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | Прыжки в длину с места, подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b> |                   |  |  |   |   |
| <i>Акробатические упражнения</i><br>19           | Совершенствования | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |   | Прыжки в длину с места  |
| 20   | Совершенствования | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации |   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 21   | Совершенствования | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на  | Уметь выполнять акробатические                                 |   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |

|                             |                   |   |  |  |   |
|-----------------------------|-------------------|---|--|--|---|
|                             |                   | руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей   | элементы программы в комбинации  |  |   |
| 22                          | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юню), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации             | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| <b>Опорный прыжок</b><br>23 | Совершенствования | ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Развитие скоростно-силовых способностей.                       | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации             |  | Прыжки в длину с места  |
| 24                          | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.                  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации             |  | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову                   |
| 25                          | Контрольный       | ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации             | Выполнение комбинации на оценку.                   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |
| 26                          | Контрольный       | ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь выполнять опорный прыжок на технику                                  | Выполнения опорного прыжка на технику              | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| <b>Висы и упоры</b><br>27   | Комбинированный   | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.   | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и |  | Прыжки в длину с места  |

|    |                   |  |   |   |   |
|----|-------------------|--|---|---|---|
|    |                   |  | перекладине (юн.).  |   |   |
| 28 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.   | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек                   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| 29 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.  | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Учёт д.з.- прыжки в длину с места   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |
| 30 | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 31 | Совершенствования | ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.   | Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.). | Оценка техники выполнения упражнений на снарядах                                    | Прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову                          |
| 32 | Совершенствования | ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём   | Уметь выполнять комбинацию на   | Оценка техники выполнения   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |

|                                 |                   |  |  |   |  |
|---------------------------------|-------------------|--|--|---|--|
|                                 |                   | упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек. Гимнастическая полоса препятствий.   | гимнастических снарядах  | упражнений на снарядах                    |  |
| <b>Лыжная подготовка (14 ч)</b> |                   |  |  |   |  |
| 33                              | Совершенствования | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.   | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | текущий                                   | Подтягивание в виси (юн.), в виси лёжа (дев.)                            |
| 34                              | Совершенствования | ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.  | Уметь передвигаться коньковым ходом  | текущий                                   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |
| 35                              | комбинированный   | ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.                                  | Уметь передвигаться коньковым ходом  | Оценка техники выполнения конькового хода | Подтягивание в виси (юн.), в виси лёжа (дев.)                            |
| 36                              | Совершенствования | ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.  | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом   | текущий                                   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |
| 37                              | Совершенствования | ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.                          | Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом   | текущий                                   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| 38                              | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять переход при движении по дистанции  | Текущий                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |

|    |                   |   |   |   |  |
|----|-------------------|---|---|---|--|
| 39 | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.  | Уметь выполнять переход при движении по дистанции                 | Текущий   | Прыжки в длину с места, Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)                    |
| 40 | Совершенствования | ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.                              | Уметь выполнять переход при движении по дистанции                 | Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову                         |
| 41 | Совершенствования | ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.   | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».                    | текущий   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                                  |
| 42 | Совершенствования | ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.   | Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».                    | Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».                 | Прыжки в длину с места, Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
| 43 | Совершенствования | ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам. | текущий   | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                                  |
| 44 | Совершенствования | ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.  | Уметь выполнять разученные элементы на практике                   | текущий   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)                 |
| 45 | Контрольный урок  | ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).   | Уметь пройти контрольную дистанцию на время                       | Прохождение контрольной дистанции на время                                | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)  |
| 46 | Комбинированный   | ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных   | Уметь использовать изученные                                      | текущий   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову                         |

|                        |                   |   |   |         |   |
|------------------------|-------------------|---|---|---------|---|
|                        |                   | элементов лыжной подготовки   | элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий               |         |   |
| <b>Баскетбол (8 ч)</b> |                   |   |   |         |   |
| 47                     | Комбинированный   | ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | текущий | Прыжки в длину с места, подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 48                     | Совершенствования | ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия  | текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 49                     | Совершенствования | ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.      | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия  | текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 50                     | Комбинированный   | ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.                    | выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия        |         | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |

|   |                 |   |   |                                     |   |
|---|-----------------|---|---|-------------------------------------|---|
|   |                 | Учебная игра в баскетбол  |   |                                     |   |
| 51  | Комбинированный | ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические и физиологические основы обучения технике двигательных действий. | Уметь выполнять технические действия игры в защите.   | текущий                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)  |
| 52  | Комбинированный | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.   | Уметь выполнять технические действия игры в нападении   | текущий                             | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)   |
| 53  | Комбинированный | ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Психологические основы обучения технике двигательных действий.                           | Уметь выполнять технические действия игры в нападении   | текущий                             | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 54  | Комбинированный | ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.   | Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол   | Тестирование – челночный бег 3x10м. | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| <b>Элементы единоборств/ритмическая гимнастика (4 ч.)</b> |                 |   |   |                                     |   |
| 55  | Комбинированный | Знания о единоборствах, его влияния на физическое развитие, нравственных и волевых качеств.   | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма. Применять изученные упражнения при | Текущий                             | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.).<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову      |

|    |                 |  |   |         |   |
|----|-----------------|--|---|---------|---|
|    |                 |  | организации самостоятельных тренировок.<br>Знать правила первой помощи при травмах.   |         |   |
|    |                 | Ритмическая гимнастика. История, значение, правила занятий.<br>Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | текущий |   |
| 56 | Комбинированный | Приемы самостраховки, приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.  | Научатся описывать технику выполнения приемов в единоборствах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе              | Текущий | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |



|    |                 |   |   |         |  |
|----|-----------------|---|---|---------|--|
|    |                 |   | освоения.   |         |  |
|    |                 | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | текущий |  |
| 57 | Комбинированный | Силовые упражнения и единоборства в парах.  | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.   | Текущий | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.).<br>Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову |
|    |                 | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений. | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать                                | Текущий |  |

|                               |                   |  |   |                               |   |
|-------------------------------|-------------------|--|---|-------------------------------|---|
|                               |                   |  | технику выполнения упражнений.  |                               |   |
| 58                            | Комбинированный   | Силовые упражнения и единоборства в парах.   | Научатся применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.   | текущий                       | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
|                               |                   | История, значение, правила занятий. Правила составления комплексов упражнений. Очередность выполнения упражнений.  | Научатся составлять комплексы упражнений ритмической гимнастикой и демонстрировать их. Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений. | текущий                       |   |
| <b>Лёгкая атлетика (10 ч)</b> |                   |  |   |                               |   |
| 59                            | Совершенствования | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка. | Уметь выполнять стартовый разгон  | Тестирование – наклон вперёд  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову  |
| 60                            | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с   | Уметь выполнять стартовый разгон  | Тестирование – прыжок в длину | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.   |

|    |                   |  |  |  |  |
|----|-------------------|--|--|--|--|
|    |                   | максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.  |  | с места  |  |
| 61 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.  | Уметь выполнять эстафетный бег           | Тестирование – бег 30м.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 62 | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.   | Уметь пробегать 100 на результат         | Бег 100м. на результат   | Прыжки в длину с места, подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)    |
| 63 | Совершенствования | ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин. | Уметь выполнять метание гранаты          | Тестирование – бег 6 минут   | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |
| 64 | Контрольный       | ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.   | Уметь выполнять метание гранаты          | Метание гранаты на дальность с разбега на результат                      | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.                  |
| 65 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.                        | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Тестирование – подтягивание  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.) |
| 66 | Совершенствования | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.                        | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт | Прыжки в длину с места   |
| 67 | Контрольный       | ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.  | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега на результат.                                   | Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)                            |
| 68 | Комплексный       | ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры   | Уметь выполнять бег на длинные дистанции | Бег 2000м., 3000м. на результат  | Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову         |