****

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно-методических документов:

* Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в РФ»;
* Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года;
* Приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и полного (среднего) общего образования»;
* Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»(с изменениями);
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
* Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с внесенными изм. от 8 июня 2015 г. № 576).
* СанПиН 2.4.2.2821-10, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;
* Образовательная программа МАОО СОШ № 23 на 2017-2018 учебный год.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2015

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннем развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения

работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

 Базовый уровень. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укреплениеиндивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «физическая культура» ведётся как обязательный в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

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

**Задачи физического воспитания** учащихся 10-11 классов направлены на:

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

- формирование общественных и личностных представлений о престижности

высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

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

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закреплении потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психи-

ческой регуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

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

На основании Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года в программу по физической культуре включено выполнение обязательных контрольных испытаний (тестов) и по выбору, включенных в комплекс ГТО, проводится сдача контрольных испытаний (тестов) в течений учебного года, согласно выполнения возрастных нормативов, с заполнением протоколов и сдачей отчета, в соответствии с распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга от 05.11.2014 № 2301/46/36 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях города Екатеринбурга в 2014-2015 учебном году».

**Цель** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

На основании методики подготовки и проведения сдачи норм физкультурного Комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях Свердловской области основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в секциях по видам спорта.

**2. Общая характеристика предмета**

«Физическая культура» призвана сформировывать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у обучающихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения обучающихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, конькобежной подготовки. Программа предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене обучающихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются обучающимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 ч в неделю).

**4.Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ Основы физической культуры и спорта 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. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ; ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием). Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы). Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные). (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости); плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке. Введение в профессиональную деятельность Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление). Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини- футболу), баскетболу, волейболу и др. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика****.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Спортивные игры.****Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики***. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**V. Тематическое планирование учебного предмета**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания урока** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** |
|  Лёгкая атлетика – 17 часов, баскетбол – 10 часов |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми | В.У.Ф.М. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | Фронтальныйопрос | Пробегание коротких отрезков60-100мПрыжокв длинус места и разбегаРавномерныйбег до15 мин,метаниемячаПробега-ниекорот-ких отрез-ков100-150м,метаниегранатыРавно-мерныйбег до10 мин,метаниемяча,прыжок вдлину сместа иразбега,упражненияна гибкостьИстория баскетбола,техникапередвижений, ловляи передачамячаЛовля ипередачимяча, ведениемяча,броски,Правилаигры вбаскетбол,жесты судей вбаскетболе |
| 2 | Бег на 100 метров (3-4 повторения) 3 серии | С.У.П.М. | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехники бега |
| 3 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м (3-4 повторений) | С.У.П.М. | Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | КорректировкаТехники поворотов |
| 4 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | С.У.Ф.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 5 | Бег 30м с фиксированием результата, закрепление техники прыжка в длину,согнувшись, прогнувшись с 13-15 м разбега | У.У.П.М.С.У. |  Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата,корректировканагрузки |
| 6 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | С.У.И.М. | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Контроль запередаче палочки |
| 7 | Бег 100 м с фиксированием результатаТехника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность | С.У.П.М. | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствованиеметания гранаты. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата,корректировкатехники метания |
| 8 | Техника метания гранаты 700 г (м),500 г (д) на точность, дальность | Г.М.С.У. |  Совершенствование техники метаниягранаты. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники метания |
| 9 | Бег без учёта времени 3000 м (д), 5000 м (м) | Г.М.С.У. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 10 | Эстафетный бег 4х100м | У.У.Ф.М. | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега.  | Контроль запередаче палочки |
| 11 | Бег на 1000м с фиксированием результата | У.У.П.М. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 12 | Метание гранаты 500 г (д), 700 г (м) на дальность | С.У.П.М. | Контроль метаниягранаты на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 13 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | У.У.П.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка исполненияупражнений |
| 14 | Прыжок в длину с 13-15 м разбега | У.У.П.М. | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 15 | Равномерный бег на 1000 м  | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировкатехники бега |
| 16 | Челночный бег 3х10 м (3-4 повторения) | С.У.Пс.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехникиповоротов |
| 17 | Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 18 | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | Г.М.С.У. | Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения |
| 19 | Броски мяча с 3-х точек (с штрафной и боковых линий) | У.У.П.М. | Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | Фиксированиерезультата |
| 20 | Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе | С.У.П.М. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | Корректировкатехники исполнения |
| 21 | Челночный бег 3х10 м с ведением мяча | У.У.П.М. | Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | Фиксированиерезультата |
| 22 | Варианты бросков в корзину в движении | У.У.П.М. | Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра. | Корректировкатехники исполнения |
| 23 | Тактика в нападении в баскетболе(стремительное нападение) | Г.М.С.У. | Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». | Корректировка техники и тактики игры |
| 24 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе | С.У.И.М. | Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | Корректировка техники и тактики игры |
| 25 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | С.У.Г.М. | Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Корректировка техники и тактики игры |
| 26 | Ведение мяча с броском в кольцо 1мин | У.У.П.М. | Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». | Фиксированиерезультата |
| 27 | Учебная игра в баскетбол по основным правилам | У.У.П.М. | Совершенствование позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра. | Оцениваниетехники и тактики игры |
|  Гимнастика – 21 час |
| 28 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми  | У.У.Ф.М. | Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). | Фронтальныйопрос | Акробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкостиАкробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкости,скоростно-силовыхспособностейАкробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкости,скоростно-силовыхспособностей,прыжки наскакалке |
| 29 | Длинный кувырок вперёд, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках, «мост»(д) | С.У.Н.У.И.М. | Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 30 | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повторения) | С.У У.У.Г.М. | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки.Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повторения) Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). | Учёт количествапрыжков |
| 31 | Опорный прыжок через коня: конь в длину(м), конь в ширину (д) | С.У.Н.У.П.М. |  Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 32 | Комплекс упражнений акробатики | С.У.Н.У | Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 33 | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | С.У.Г.М. | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.  | Корректировкадвижений |
| 34 | Комплекс упражнений на брусьях | С.У.Н.У | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствованиеупражнений на брусьях. Совершенствование акробатических элементов.  | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 35 | Комплекс упражнений на бревне (д), наперекладине (м) | С.У.Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 36 | Равномерный бег 12 минут | С.У.Ф.М. | Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Снятие пульса до, после бега ичерез 5 минут |
| 37 | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату,переворот боком, вальсовый шаг | С.У.П.М. | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка,акробатической комбинации | Дозировканагрузки |
| 38 | Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики | С.У.Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжкаакробатической комбинации | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 39 | Метание малого мяча в цель с 11-13 м | У.У.С.У. | Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники метания |
| 40 | Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | С.У.Г.М. | Прыжки на скакалке, через препятствия, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Дозировканагрузки |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различныхсуставов | С.У.Г.М. | Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей.Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировкатехники движений |
| 42 | Совершенствование техники тройного прыжка | С.У.П.М. | Совершенствование опорного прыжка.Совершенствование техники тройного прыжкаРазвитие физических качеств. | Корректировкатехники прыжка |
| 43 | Опорный прыжок через коня: конь в длину (м), конь в ширину (д) | У.У.П.М. | Контроль опорного прыжка.Совершенствованиеупражнений на брусьях. Развитие физических качеств. | Оценка исполнения |
| 44 | Комплекс упражнений акробатики | У.У.Н.У. | Контроль акробатической комбинации. Развитие физических качеств. | Оценка исполнения |
| 45 | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами | С.У.П.М. | Упражнений с набивными мячами Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировкатехники движений |
| 46 | Комплекс упражнений на брусьяхПодтягивание, прыжки на скакалке 1 мин | У.У.Н.У. | Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов. | Оценка исполнения |
| 47 | Комплекс упражнений на бревне (д), на перекладине (м) | У.У.Н.У. | Контролькомплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Оценка исполнения |
| 48 | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря | С.У.П.М. | Метания малого мяча в цель, опорный прыжок, упражнения на брусьях, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке | Корректировкатехники движений |
|  Лыжная подготовка -23 часа, волейбол – 7 часов |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора лыжного инвентаря, температурный режим при занятиях на лыжах, тактические действия во время лыжных гонок. | У.У.Ф.М. | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке, подбора лыжного инвентаря,тактические действия во время лыжных гонок. | Фронтальныйопрос | Техника передвижения налыжахТехникаЛыжных ходов,передвижение налыжахТехникаЛыжных ходов,передвижение налыжах,подъём«полуёлочкой»,торможение«плугом»Техникалыжныхходов,передвижение налыжах,подъём«полуёлочкой»,торможение«плугом»Стойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения |
| 50 | Совершенствование техники попеременных ходов | С.У.П.М. | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Корректировкатехники  |
| 51 | Прохождение дистанции 2км (д), 3км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный  двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.  Переход с одного хода на другой. | Корректировкатехники  |
| 52 | Совершенствование техники подъёма и спуска изученными ранее способами | С.У.П.М. | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. | Корректировкатехники  |
| 53 | Прохождение дистанции 2км (д), 3км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 54 | Проведение соревнования на дистанции 2 км | У.У.Ф.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход.  Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | Оценкатехники  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжнойподготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировкатехники  |
| 56 | Прохождение дистанции 3 км (д), 4км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.     Попеременный четырехшажный  ход. Подъем «елочкой».  Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 57 | Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием  пройденных ходов. | Корректировкатехники  |
| 58 | Оценить технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км.   | Оценкатехники  |
| 59 | Прохождение дистанции 4 км (д), 5км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 4км.(д), 5км. (м) с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировкатехники  |
| 60 | Ускорения до 300 м 6-7 раз в течении 20 мин | С.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Ускорения до 300 м 6-7 раз в течении 20 мин Прохождение 4км | Корректировкатехники  |
| 61 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | С.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. С элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Корректировкатехники  |
| 62 | Прохождение дистанции 4 км (д), 5км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 4км.(д), 5км (м) в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 63 | Изучение техники конькового хода | Н.У.Г.М. | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. | Корректировкатехники  |
| 64-65 | Прохождение дистанции 6км (д), 8км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 6км.(д), 8км. (м) в медленном темпе | Корректировкатехники  |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.     Попеременный четырехшажный  ход. Подъем «елочкой».  Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 67 | Оценить технику передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Оценить технику передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе. | Оценкатехники  |
| 68 | Техника передвижения коньковым ходом в зависимости от условий местности | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 5км. в медленном темпеконьковым ходом в зависимости от условий местности | Корректировкатехники  |
| 69-70 | Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (м) | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 3км (д) 5км .(м) Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов. | Оценкатехники  |
| 71 |  Оценить технику конькового хода  | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4кмОценить технику конькового хода | Оценкатехники  |
| 72 | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | С.У.Г.М.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники передвижений |
| 73 | Закрепление техники приёма и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | С.У.Г.М.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. | Корректировкатехники передвижений |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 16 метров | С.У.И.М. | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель | Корректировкатехники метания |
| 75 | Закрепление прямой верхней передачи | С.У.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. | Корректировкатехники исполнения |
| 76 | Закрепление прямого нападающего удара | С.У.И.М.П.М. | Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. | Корректировкатехники исполнения |
| 77 | Закрепление приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди животе | С.У.И.М.П.М. | Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатехники исполнения |
| 78 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактики действий |
|  Волейбол- 7 часов, лёгкая атлетика – 17 часов |
| 79 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | С.У.Ф.М. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения | Стойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения,упражнениядля развитиясилыСтойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения,упражнениядля развитиясилыРавно-мерныйбег до10 мин,метаниемячаПробега-ниекорот-ких отрез-ков100-150м,МетаниеМячаРавно-мерныйбег до10 мин,метаниемяча,прыжок вдлину сместа иразбега |
| 80 | Закрепление техники подач мяча различными способами | С.У.И.М. | Подачи мяча различными способами. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. | Корректировкатехники исполнения |
| 81 | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | С.У.И.М. | Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатехники исполнения |
| 82 | Тактика нападения – индивидуальные,групповые и командные действия | С.У.Н.У.Г.М. | Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактикидействий |
| 83 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | С.У.Н.У.Г.М.И.М. | - равномерный бег 10 минут - развитие гибкости - организаторские способности | Измерение пульса до и после бега |
| 84 | Тактика защиты – индивидуальные,групповые и командные действия | С.У.Ф.М. | Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактикидействий |
| 85 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.Н.У.Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Оценка тактикидействий и техники игры |
| 86 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м (3-4 повторений) | С.У.Г.М. | Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехникиповоротов |
| 87 | Бег на 100 метров (3-4 повторения) 3 серии | С.У.П.М. | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехники бега |
| 88 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | С.У.П.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 89 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | С.У.Ф.М. | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Контроль запередаче палочки |
| 90 | Бег 30м с фиксированием результата, закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись с 13-15 м разбега | С.У.И.М. |  Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата,корректировканагрузки |
| 91 | Бег 100 м с фиксированием результата | У.У.П.М.С.У. | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствованиеметания гранаты. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата,корректировкатехники метания |
| 92 | Техника метания гранаты 700 г (м),500 г (д) на точность, дальность | С.У.П.М. |  Совершенствование техники метаниягранаты. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). |  |
| 93 | Эстафетный бег 4х100м |  | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега.  | Контроль запередаче палочки |
| 94 | Бег без учёта времени 3000 м (д), 5000 м (м) | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировкатехники бега |
| 95 | Бег на 1000м с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 96 | Подтягивание на перекладине, ОРУ наразвитие силы | У.У.Ф.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка исполненияупражнений |
| 97 | Метание гранаты 500 г (д), 700 г (м) на дальность | С.У.П.М. | Контроль метаниягранаты на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 98 | Прыжок в длину с 13-15 м разбега | У.У.П.М. | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 99 | Бег на 400 метров | У.У.П.М. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировкатактики и техни-ки бега |
| 100 | Высокий старт, бег с ускорением до 80-100 метров | У.У.Г.М.С.У. | - бег на длинную дистанцию -тестирование уровня физической подготовленности | Фиксированиерезультата |
| 101 | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | Н.У. Ф.М | - техника спортивной ходьбы – гладкий бег - высокий старт - история лёгкой атлетики | Корректировка техники бега |
| 102 | Бег в равномерном темпе 14 мин | У.У.Г.М.С.У. | применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей -  бегать в равномерном темпе до 14 мин  | Корректировка техники бега |
| 103 | Равномерный бег на 1000 м  | У.У.П.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники бега |  |
| 104 | Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 105 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксированиерезультата |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания урока** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** |
|  Лёгкая атлетика – 17 часов, баскетбол – 10 часов |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми | В.У.Ф.М. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | Фронтальныйопрос | Пробегание коротких отрезков60-100мПрыжокв длинус места и разбегаРавномерныйбег до15 мин,метаниемячаПробегание коротких отрезков100-150м,метаниегранатыРавно-мерныйбег до10 мин,метаниемяча,прыжок вдлину сместа иразбега,упражненияна гибкостьИстория баскетбола,техникапередвижений, ловляи передачамячаЛовля ипередачимяча, ведениемяча,броски,Правилаигры вбаскетбол,жесты судей вбаскетболе |
| 2 | Бег на 60 метров (3-4 повторения) 3 серии | С.У.П.М. | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехники бега |
| 3 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м (3-4 повторений) | С.У.П.М. | Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | КорректировкаТехники поворотов |
| 4 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | С.У.Ф.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 5 | Бег 30м с фиксированием результата, закрепление техники прыжка в длину,согнувшись, прогнувшись с 13-15 м разбега | У.У.П.М.С.У. |  Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата,корректировканагрузки |
| 6 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | С.У.И.М. | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Контроль запередаче палочки |
| 7 | Бег 100 м с фиксированием результатаТехника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность | С.У.П.М. | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствованиеметания гранаты. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата,корректировкатехники метания |
| 8 | Техника метания гранаты 700 г (м),500 г (д) на точность, дальность | Г.М.С.У. |  Совершенствование техники метаниягранаты. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники метания |
| 9 | Бег без учёта времени 3000 м (д), 5000 м (м) | Г.М.С.У. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 10 | Эстафетный бег 4х100м | У.У.Ф.М. | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега. | Контроль запередаче палочки |
| 11 | Бег на 1000м с фиксированием результата | У.У.П.М. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 12 | Метание гранаты 500 г (д), 700 г (м) на дальность | С.У.П.М. | Контроль метаниягранаты на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 13 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | У.У.П.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка исполненияупражнений |
| 14 | Прыжок в длину с 13-15 м разбега | У.У.П.М. | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 15 | Равномерный бег на 1000 м  | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировкатехники бега |
| 16 | Челночный бег 3х10 м (3-4 повторения) | С.У.Пс.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехникиповоротов |
| 17 | Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 18 | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола | Г.М.С.У. | Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения |
| 19 | Броски мяча с 3-х точек (с штрафной и боковых линий) | У.У.П.М. | Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | Фиксированиерезультата |
| 20 | Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе | С.У.П.М. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | Корректировкатехники исполнения |
| 21 | Челночный бег 3х10 м с ведением мяча | У.У.П.М. | Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | Фиксированиерезультата |
| 22 | Варианты бросков в корзину в движении | У.У.П.М. | Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра. | Корректировкатехники исполнения |
| 23 | Тактика в нападении в баскетболе(стремительное нападение) | Г.М.С.У. | Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». | Корректировка техники и тактики игры |
| 24 | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе | С.У.И.М. | Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | Корректировка техники и тактики игры |
| 25 | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | С.У.Г.М. | Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Корректировка техники и тактики игры |
| 26 | Ведение мяча с броском в кольцо 1мин | У.У.П.М. | Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». | Фиксированиерезультата |
| 27 | Учебная игра в баскетбол по основным правилам | У.У.П.М. | Совершенствование позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра. | Оцениваниетехники и тактики игры |
|  Гимнастика – 21 час |
| 28 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми  | У.У.Ф.М. | Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). | Фронтальныйопрос | Акробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкостиАкробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкости,скоростно-силовыхспособностейАкробатические упражнения, упражнениядля развитиясилы и гибкости,скоростно-силовыхспособностей,прыжки наскакалке |
| 29 | Длинный кувырок вперёд, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках, «мост»(д) | С.У.Н.У.И.М. | Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 30 | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повторения) | С.У У.У.Г.М. | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки.Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повторения) Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). | Учёт количествапрыжков |
| 31 | Опорный прыжок через коня: конь в длину(м), конь в ширину (д) | С.У.Н.У.П.М. |  Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 32 | Комплекс упражнений акробатики | С.У.Н.У | Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 33 | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | С.У.Г.М. | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.  | Корректировкадвижений |
| 34 | Комплекс упражнений на брусьях | С.У.Н.У | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствованиеупражнений на брусьях. Совершенствование акробатических элементов.  | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 35 | Комплекс упражнений на бревне (д), наперекладине (м) | С.У.Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 36 | Равномерный бег 12 минут | С.У.Ф.М. | Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Снятие пульса до, после бега ичерез 5 минут |
| 37 | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату,переворот боком, вальсовый шаг | С.У.П.М. | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка,акробатической комбинации | Дозировканагрузки |
| 38 | Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики | С.У.Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжкаакробатической комбинации | Корректировкатехники исполнения, страховка |
| 39 | Метание малого мяча в цель с 11-13 м | У.У.С.У. | Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники метания |
| 40 | Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | С.У.Г.М. | Прыжки на скакалке, через препятствия, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Дозировканагрузки |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различныхсуставов | декабрьС.У.Г.М. | Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей.Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировкатехники движений |
| 42 | Совершенствование техники тройного прыжка | С.У.П.М. | Совершенствование опорного прыжка.Совершенствование техники тройного прыжкаРазвитие физических качеств. | Корректировкатехники прыжка |
| 43 | Опорный прыжок через коня: конь в длину (м), конь в ширину (д) | У.У.П.М. | Контроль опорного прыжка.Совершенствованиеупражнений на брусьях. Развитие физических качеств. | Оценка исполнения |
| 44 | Комплекс упражнений акробатики | У.У.Н.У. | Контроль акробатической комбинации. Развитие физических качеств. | Оценка исполнения |
| 45 | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами | С.У.П.М. | Упражнений с набивными мячами Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировкатехники движений |
| 46 | Комплекс упражнений на брусьяхПодтягивание, прыжки на скакалке 1 мин | У.У.Н.У. | Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов. | Оценка исполнения |
| 47 | Комплекс упражнений на бревне (д), на перекладине (м) | У.У.Н.У. | Контролькомплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Оценка исполнения |
| 48 | Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря | С.У.П.М. | Метания малого мяча в цель, опорный прыжок, упражнения на брусьях, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке | Корректировкатехники движений |
|  Лыжная подготовка -23 часа, волейбол – 7 часов |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой, правила подбора лыжного инвентаря, температурный режим при занятиях на лыжах, тактические действия во время лыжных гонок. | У.У.Ф.М. | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке, подбора лыжного инвентаря,тактические действия во время лыжных гонок. | Фронтальныйопрос | Техника передвижения налыжахТехникаЛыжных ходов,передвижение налыжахТехникаЛыжных ходов,передвижение налыжах,подъём«полуёлочкой»,торможение«плугом»Техникалыжныхходов,передвижение налыжах,подъём«полуёлочкой»,торможение«плугом»Стойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения |
| 50 | Совершенствование техники попеременных ходов | С.У.П.М. | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Корректировкатехники  |
| 51 | Прохождение дистанции 2км (д), 3км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный  двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.  Переход с одного хода на другой. | Корректировкатехники  |
| 52 | Совершенствование техники подъёма и спуска изученными ранее способами | С.У.П.М. | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. | Корректировкатехники  |
| 53 | Прохождение дистанции 2км (д), 3км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 54 | Проведение соревнования на дистанции 2 км | У.У.Ф.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход.  Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | Оценкатехники  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжнойподготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировкатехники  |
| 56 | Прохождение дистанции 3 км (д), 4км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.     Попеременный четырехшажный  ход. Подъем «елочкой».  Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 57 | Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием  пройденных ходов. | Корректировкатехники  |
| 58 | Оценить технику подъёмов и спусков с поворотами и торможением | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км.   | Оценкатехники  |
| 59 | Прохождение дистанции 4 км (д), 5км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 4км.(д), 5км. (м) с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировкатехники  |
| 60 | Ускорения до 300 м 6-7 раз в течении 20 мин | С.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Ускорения до 300 м 6-7 раз в течении 20 мин Прохождение 4км | Корректировкатехники  |
| 61 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | С.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. С элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Корректировкатехники  |
| 62 | Прохождение дистанции 4 км (д), 5км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 4км.(д), 5км (м) в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 63 | Изучение техники конькового хода | Н.У.Г.М. | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. | Корректировкатехники  |
| 64-65 | Прохождение дистанции 6км (д), 8км (м) | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 6км.(д), 8км. (м) в медленном темпе | Корректировкатехники  |
| 66 | Совершенствование техники конькового хода | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.     Попеременный четырехшажный  ход. Подъем «елочкой».  Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Корректировкатехники  |
| 67 | Оценить технику передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Оценить технику передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе. | Оценкатехники  |
| 68 | Техника передвижения коньковым ходом в зависимости от условий местности | С.У.Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.   Прохождение дистанции 5км. в медленном темпеконьковым ходом в зависимости от условий местности | Корректировкатехники  |
| 69-70 | Соревнования на дистанции 3 км (д), 5 км (м) | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.  Прохождение дистанции 3км (д) 5км .(м) Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов. | Оценкатехники  |
| 71 |  Оценить технику конькового хода  | У.У.П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4кмОценить технику конькового хода | Оценкатехники  |
| 72 | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | С.У.Г.М.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники передвижений |
| 73 | Закрепление техники приёма и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | С.У.Г.М.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. | Корректировкатехники передвижений |
| 74 | Закрепление техники метания малого мяча в цель с 16 метров | С.У.И.М. | Повторение техники метания малого мяча в цель.Совершенствование прыжка в длину с места | Корректировкатехники метания |
| 75 | Закрепление прямой верхней передачи | С.У.И.М. | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. | Корректировкатехники исполнения |
| 76 | Закрепление прямого нападающего удара | С.У.И.М.П.М. | Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. | Корректировкатехники исполнения |
| 77 | Закрепление приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди животе | С.У.И.М.П.М. | Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатехники исполнения |
| 78 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактики действий |
|  Волейбол- 7 часов, лёгкая атлетика – 17 часов |
| 79 | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | С.У.Ф.М. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств. | Корректировкатехники исполнения | Стойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения,упражнениядля развитиясилыСтойки иперемещения,передачимяча,прыжковыеупражнения,упражнениядля развитиясилыРавномерныйбег до10 мин,метаниемячаПробегание коротких отрез-ков100-150м,МетаниеМячаРавно-мерныйбег до10 мин,метаниемяча,прыжок вдлину сместа иразбега |
| 80 | Закрепление техники подач мяча различными способами | С.У.И.М. | Подачи мяча различными способами. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. | Корректировкатехники исполнения |
| 81 | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | С.У.И.М. | Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатехники исполнения |
| 82 | Тактика нападения – индивидуальные,групповые и командные действия | С.У.Н.У.Г.М. | Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактикидействий |
| 83 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | С.У.Н.У.Г.М.И.М. | Бег на выносливость. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Измерение пульса до и после бега |
| 84 | Тактика защиты – индивидуальные,групповые и командные действия | С.У.Ф.М. | Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировкатактикидействий |
| 85 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.Н.У.Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Оценка тактикидействий и техники игры |
| 86 | Закрепление техники челночного бега 3х10 м (3-4 повторений) | С.У.Г.М. | Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехникиповоротов |
| 87 | Бег на 60 метров (3-4 повторения) 3 серии | С.У.П.М. | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Корректировкатехники бега |
| 88 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | С.У.П.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости.  | Корректировкатехники бега |
| 89 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | С.У.Ф.М. | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | Контроль запередаче палочки |
| 90 | Бег 30м с фиксированием результата, закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись с 13-15 м разбега | С.У.И.М. |  Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата,корректировканагрузки |
| 91 | Бег 100 м с фиксированием результата | У.У.П.М.С.У. | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствованиеметания гранаты. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата,корректировкатехники метания |
| 92 | Техника метания гранаты 700 г (м),500 г (д) на точность, дальность | С.У.П.М. |  Совершенствование техники метаниягранаты. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). |  |
| 93 | Эстафетный бег 4х100м |  | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега.  | Контроль запередаче палочки |
| 94 | Бег без учёта времени 3000 м (д), 5000 м (м) | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировкатехники бега |
| 95 | Бег на 1000м с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 96 | Подтягивание на перекладине, ОРУ наразвитие силы | У.У.Ф.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка исполненияупражнений |
| 97 | Метание гранаты 500 г (д), 700 г (м) на дальность | С.У.П.М. | Контроль метаниягранаты на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 98 | Прыжок в длину с 13-15 м разбега | У.У.П.М. | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Фиксированиерезультата |
| 99 | Равномерный бег на 1000 м  | У.У.П.М. | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировкатехники бега |
| 100 | Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) с фиксированием результата | Г.М.С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Фиксированиерезультата |
| 101 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксированиерезультата |
| 102 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксированиерезультата |
|  |

**6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечениеобразовательного процесса**

**СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ | КОЛИЧЕСТВО |
|  1 | Мячи баскетбольные | 15 |
|  2 | Мячи волейбольные | 10 |
|  3 | Мячи футбольные |  |
|  4 | Лыжи | 45 |
|  5 | Ботинки лыжные | 53 |
|  6 | Палки лыжные | 38 |
|  7 | Гранаты | 9 |
|  8 | Скакалки  | 11 |
|  9 | Обручи | 12 |
|  10 | Мячи для метания | 14 |
|  11 | Маты гимнастические | 20 |
|  12 | Конь гимнастический | 1 |
|  13 | Козёл гимнастический | 2 |
|  14 | Мостик гимнастический | 3 |
|  15 | Бревно гимнастическое | 1 |
|  16 | Брусья гимнастические | 1 |
|  17 | Стартовые колодки | 2 |
|  18 | Штанга | 1 |
|  19 | Диски (2,5,10,15,20кг) | 2 |
|  20 | Гири | 4 |
|  21 | Гантели (1, 2, 4, 6, 8, 10кг) | 2 |
|  22 | Мячи набивные | 6 |
|  23 | Барьеры легкоатлетические | 4 |
|  24 | Палка гимнастическая | 23 |
|  25 | Сигнальный конус | 15 |
|  26 | Канат для лазания | 1 |
|  27 | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  28 | Акробатическая дорожка | 2 |
|  29 | Мяч малый (теннисный) | 17 |

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич
2. Методика физического воспитания учащихся 5-7 классов В.И. Лях
3. Методика физического воспитания учащихся 8-9 классов В.И. Лях
4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Лях
5. Поурочные планы «Физическая культура» 5-11 классы М.В. Видякин, В.И. Виненко

**Электронные носители, сайты в Интернете:**

http://www.zavuch.info/methodlib/242/52394/

http://festival.1september.ru/

http://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/5-klass

http://www.uroki.net/doctrud.htm

http://www.proshkolu.ru/user/turoverova57/folder/136421/

http://elenasidorova.ucoz.ru/index/cherchenie/0-26

http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/

http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart.

<http://streetball.by>

**VII. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся 10-11 классов должны:**

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

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

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

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. Профильный уровень Изучение физической культуры на профильном уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

 - воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

 овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; уметь:

 - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

 - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;

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

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х 2,5 м с 10-12м (девушки) и 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

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

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

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

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

**Контрольные испытания:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 10 класс | 11 класс |
|  **5** | 4 |  **3** |  **5** |  **4**  |  **3** |
|  бег 30 м  | 4.4.4.8 | 5.15.9 | 5.36.3 | 4.34.8 | 5.05.9 | 5.36.3 |
|  бег 100 м  | 14.516.5 | 14.917.0 | 15.517.8 | 14.216.0 | 14.516.5 | 15.017.0 |  |
|  бег 1000 м  | 4.205.00 | 4.505.45 | 5.206.30 | 4.105.00 | 4.305.45 | 5.006.30 |
|  бег 2000 м (д)  3000 м (ю)  | 15.0010.10 | 16.0011.40 | 17.0012.40 | 13.0010.00 | 15.0011.30 | 16.3012.20 |
| прыжок в длину  с разбега  | 440375 | 400340 | 340300 | 460380 | 420340 | 370310 |
| прыжок в длину  с места  | 230210 | 195180 | 180160 | 240210 | 205180 | 190160 |
| прыжок в высоту  | 135120 | 130115 | 115105 | 135120 | 130115 | 120105 |
| наклон вперёд из  положения стоя, см  | 1520 | **9**12 | 57 | 1520 | **9**12 | 57 |
| подтягивание : на вы- сокой перекладине из  виса (ю), поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой кол-во раз (д) | 1232 | 1027 | 823 | 1335 | 1130 | 925 |
| метание гранаты на  дальность, 700 г (ю),  500 г (д) | 3218 | 2613 | 2211 | 3823 | 3218 | 2612 |
| челночный бег 3х10м,  | 7.38.4 | 7.99.3 | 8.29.7 | 7.28.4 | 7.89.3 | 8.19.6 |
| штрафной бросок, кол-во попаданий, 8 бросков | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| ведение мяча с измене- нием направления и броском в кольцо, с икол-во попаданий | 99 | 88 | 77 | 99 | 88 |  7 7 |
| челночный бег 3х10м с ведением мяча  | 8.39.2 | 8.910.3 | 9.210.7 | 8.29.2 | 8.810.3 | 9.110.6 |
| ведение мяча с броскомв кольцо 1 мин, кол-во попаданий | 99 | 88 | 77 | 99 | 88 | 77 |
| передача мяча за 30 сс расстояния 3 м  | 2321 | 2119 | 1918 | 2522 | 2320 | 2019 |
| учебная игра  |  |  |  |  |  |  |
| комплекс упражненийакробатики | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражненийна брусьях | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражнений на бревне (девушки) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражненийна перекладине (юноши) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| опорный прыжок черезконя в длину (ю), боком(д), через козла (д) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| верхняя передача мячанад собой в круге d 4 м (ю) и 5 м (д), кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| нижняя передача мячанад собой в круге d 4 м (ю) и 5м (д), кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| подачи мяча в определённые зоны, 5 подач, кол-вопопаданий | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| передачи мяча через сет-ку в парах | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| нападающий удар | Техника выполнения |
| учебная игра |  |  |  |  |  |  |
|  бег на лыжах 3 км д 5км  | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| без учёта времени | без учёта времени |
| бег на лыжах 5км ю 10км  | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 25.00 | 27.00 | 29.00 |
| без учёта времени | без учёта времени |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

 **(СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 10-11 КЛАССАХ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Классы |
| 10 | 11 |
| 1 |  **Базовая часть** |  |
|  1.1 | Основы знаний о физической культуре |  В процессе урока |
|  1.2 |  Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
|  1.3 |  Лёгкая атлетика |  32  |  32 |
|  1.4 | Спортивные игры |  25 |  25 |
|  1.5 | Лыжная подготовка |  24 | 24 |
|  1.6 | Элементы единоборств | На уроках гимнастики |
|  1.7 | Плавание\*\* |  |  |

\* В скобках указано количество уроков при двухразовых занятиях в неделю.

 \*\* В случае появления соответствующих условий время на прохождения материала по плаванию 14 -16 часов при трёхразовых занятиях

 в неделю (8 -10 часов при двухразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.Подводящие упражнения для обучения плаванию проводятся на уроках гимнастики (акробатика) и в процессе разминки в подготовительной части урока.

|  |
| --- |
| V ступень ГТО  |
| 10 -11 классы (16-17 лет) |
| № | Виды испытаний (тесты) | мальчики | девочки |
| бронза | серебро | золото | бронза | серебро | золото |
|   | *Обязательные испытания (тесты)* |   |   |   |   |   |   |
| 1 | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин.: сек.) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| или на 3 км (мин.: сек.) | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
|   | *Испытания (тесты) по выбору* |   |   |   |   |   |   |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин.: сек.) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| или на 5 км (мин.: сек.) | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 9 | Плавание на 50 м (мин.: сек.) | без учёта времени | 0,41 | без учёта времени | 1,10 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |