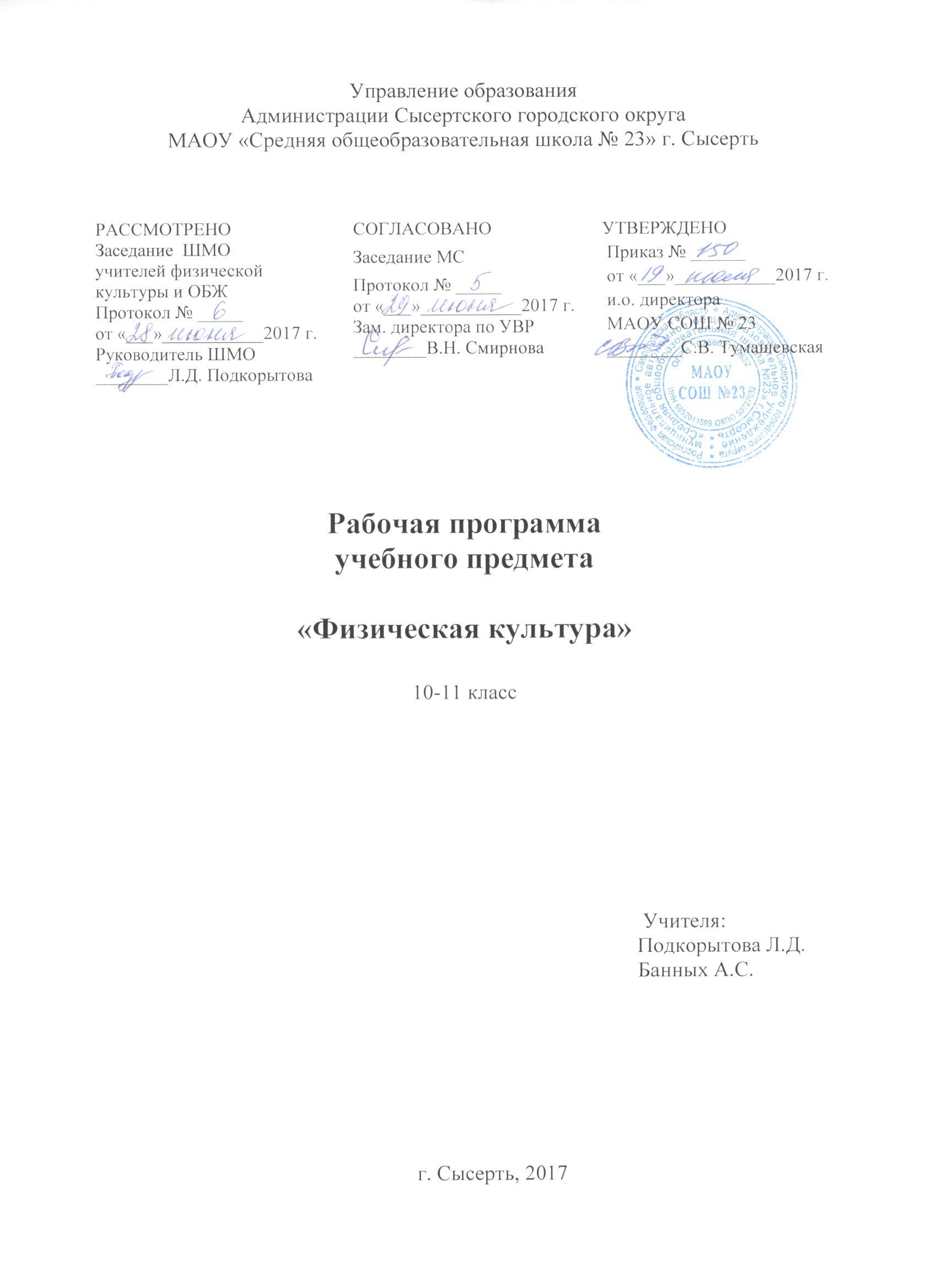
****

**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. | Фронтальный  опрос | Пробегание коротких отрезков  60-100м  Прыжок  в длину  с места и разбега  Равномерный  бег до15 мин,  метание  мяча  Пробега-  ниекорот-  ких отрез-  ков  100-150м,  метание  гранаты  Равно-  мерный  бег до  10 мин,  метание  мяча,  прыжок в  длину с  места и  разбега,  упражнения  на гибкость  История  баскетбола,  техника  передвижений, ловля  и передача  мяча  Ловля и  передачи  мяча, ведение  мяча,  броски,  Правила  игры в  баскетбол,  жесты  судей в  баскетболе |
| 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.). | Корректировка  техники 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.). | Корректировка  Техники 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. | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  нагрузки |
| 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 за  передаче 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники бега |
| 10 | Эстафетный бег 4х100м | У.У.  Ф.М. | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега. | Контроль за  передаче 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). | Фиксирование  результата |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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  исполнения  упражнений |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 15 | Равномерный бег на 1000 м | Г.М.  С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники  поворотов |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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. | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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. | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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». | Фиксирование  результата |
| 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. | Оценивание  техники 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). | Фронтальный  опрос | Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и гибкости  Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и гибкости,  скоростно-  силовых  способностей  Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и  гибкости,  скоростно-  силовых  способностей,  прыжки на  скакалке |
| 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). | Корректировка  техники 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 количества  прыжков |
| 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. | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 32 | Комплекс упражнений акробатики | С.У.  Н.У | Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  движений |
| 34 | Комплекс упражнений на брусьях | С.У.  Н.У | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование  упражнений на брусьях. Совершенствование акробатических элементов. | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 35 | Комплекс упражнений на бревне (д), на  перекладине (м) | С.У.  Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 36 | Равномерный бег 12 минут | С.У.  Ф.М. | Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Снятие пульса  до, после бега и  через 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 | Дозировка  нагрузки |
| 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 | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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 | Дозировка  нагрузки |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных  суставов | С.У.  Г.М. | Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей.Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировка  техники движений |
| 42 | Совершенствование техники тройного прыжка | С.У.  П.М. | Совершенствование опорного прыжка.Совершенствование техники тройного прыжкаРазвитие физических качеств. | Корректировка  техники прыжка |
| 43 | Опорный прыжок через коня: конь в длину (м), конь в ширину (д) | У.У.  П.М. | Контроль опорного прыжка.Совершенствование  упражнений 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. | Корректировка  техники 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 | Корректировка  техники 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. | Фронтальный  опрос | Техника  передвижения на  лыжах  Техника  Лыжных ходов,  передвижение на  лыжах  Техника  Лыжных ходов,  передвижение на  лыжах,  подъём  «полуёлочкой»,  торможение  «плугом»  Техника  лыжных  ходов,  передвижение на  лыжах,  подъём  «полуёлочкой»,  торможение  «плугом»  Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения |
| 50 | Совершенствование техники попеременных ходов | С.У.  П.М. | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Оценка  техники |
| 55 | Переход с одновременных ходов на  попеременные | С.У.  Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной  подготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 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 темпе  коньковым ходом в зависимости от условий местности | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 71 | Оценить технику конькового хода | У.У.  П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4кмОценить технику конькового хода | Оценка  техники |
| 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. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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 | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники исполнения |
| 78 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.  Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка  тактики 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. | Корректировка  техники исполнения | Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения,  упражнения  для  развития  силы  Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения,  упражнения  для  развития  силы  Равно-  мерный  бег до  10 мин,  метание  мяча  Пробега-  ниекорот-  ких отрез-  ков  100-150м,  Метание  Мяча  Равно-  мерный  бег до  10 мин,  метание  мяча,  прыжок в  длину с  места и  разбега |
| 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. | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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). | Корректировка  тактики  действий |
| 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). | Корректировка  тактики  действий |
| 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 тактики  действий 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.). | Корректировка  техники  поворотов |
| 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.). | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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 за  передаче 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  нагрузки |
| 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  техники 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 за  передаче 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). | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата |
| 96 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на  развитие силы | У.У.  Ф.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка  исполнения  упражнений |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 99 | Бег на 400 метров | У.У.  П.М. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка  тактики 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 | Фиксирование  результата |
| 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). | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата |
| 105 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.  С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксирование  результата |

**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. | Фронтальный  опрос | Пробегание коротких отрезков  60-100м  Прыжок  в длину  с места и разбега  Равномерный  бег до15 мин,  метание  мяча  Пробегание коротких отрезков  100-150м,  метание  гранаты  Равно-  мерный  бег до  10 мин,  метание  мяча,  прыжок в  длину с  места и  разбега,  упражнения  на гибкость  История  баскетбола,  техника  передвижений, ловля  и передача  мяча  Ловля и  передачи  мяча, ведение  мяча,  броски,  Правила  игры в  баскетбол,  жесты  судей в  баскетболе |
| 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.). | Корректировка  техники 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.). | Корректировка  Техники 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. | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  нагрузки |
| 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 за  передаче 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники бега |
| 10 | Эстафетный бег 4х100м | У.У.  Ф.М. | Контроль техники эстафетного бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места и разбега. | Контроль за  передаче 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). | Фиксирование  результата |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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  исполнения  упражнений |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 15 | Равномерный бег на 1000 м | Г.М.  С.У. | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники  поворотов |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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. | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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. | Фиксирование  результата |
| 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. | Корректировка  техники  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». | Фиксирование  результата |
| 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. | Оценивание  техники 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). | Фронтальный  опрос | Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и гибкости  Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и гибкости,  скоростно-  силовых  способностей  Акробатические  упражнения, упражнения  для развития  силы и  гибкости,  скоростно-  силовых  способностей,  прыжки на  скакалке |
| 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). | Корректировка  техники 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 количества  прыжков |
| 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. | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 32 | Комплекс упражнений акробатики | С.У.  Н.У | Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  движений |
| 34 | Комплекс упражнений на брусьях | С.У.  Н.У | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование  упражнений на брусьях. Совершенствование акробатических элементов. | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 35 | Комплекс упражнений на бревне (д), на  перекладине (м) | С.У.  Н.У | Совершенствование комплекса упражнений на бревне (д), на перекладине (м). Лазание по канату.Совершенствование опорного прыжка | Корректировка  техники исполнения, страховка |
| 36 | Равномерный бег 12 минут | С.У.  Ф.М. | Развитие выносливости. Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Снятие пульса  до, после бега и  через 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 | Дозировка  нагрузки |
| 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 | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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 | Дозировка  нагрузки |
| 41 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных  суставов | декабрь  С.У.  Г.М. | Развитие силовых способностей, гибкости, координационных способностей.Совершенствование ранее изученных элементов гимнастики. | Корректировка  техники движений |
| 42 | Совершенствование техники тройного прыжка | С.У.  П.М. | Совершенствование опорного прыжка.Совершенствование техники тройного прыжкаРазвитие физических качеств. | Корректировка  техники прыжка |
| 43 | Опорный прыжок через коня: конь в длину (м), конь в ширину (д) | У.У.  П.М. | Контроль опорного прыжка.Совершенствование  упражнений 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. | Корректировка  техники 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 | Корректировка  техники 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. | Фронтальный  опрос | Техника  передвижения на  лыжах  Техника  Лыжных ходов,  передвижение на  лыжах  Техника  Лыжных ходов,  передвижение на  лыжах,  подъём  «полуёлочкой»,  торможение  «плугом»  Техника  лыжных  ходов,  передвижение на  лыжах,  подъём  «полуёлочкой»,  торможение  «плугом»  Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения |
| 50 | Совершенствование техники попеременных ходов | С.У.  П.М. | Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Оценка  техники |
| 55 | Переход с одновременных ходов на  попеременные | С.У.  Г.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной  подготовке.  Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием  лыжных ходов. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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 | Корректировка  техники |
| 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. | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 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 темпе  коньковым ходом в зависимости от условий местности | Корректировка  техники |
| 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. | Оценка  техники |
| 71 | Оценить технику конькового хода | У.У.  П.М. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4кмОценить технику конькового хода | Оценка  техники |
| 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. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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 | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники исполнения |
| 78 | Двусторонняя игра в волейбол | С.У.  Г.М. | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Развитие физических качеств (учебная игра). | Корректировка  тактики 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. | Корректировка  техники исполнения | Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения,  упражнения  для  развития  силы  Стойки и  перемещения,  передачи  мяча,  прыжковые  упражнения,  упражнения  для  развития  силы  Равномерный  бег до  10 мин,  метание  мяча  Пробегание коротких отрез-  ков  100-150м,  Метание  Мяча  Равно-  мерный  бег до  10 мин,  метание  мяча,  прыжок в  длину с  места и  разбега |
| 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. | Корректировка  техники 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). | Корректировка  техники 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). | Корректировка  тактики  действий |
| 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). | Корректировка  тактики  действий |
| 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 тактики  действий 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.). | Корректировка  техники  поворотов |
| 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.). | Корректировка  техники 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. | Корректировка  техники 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 за  передаче 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  нагрузки |
| 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). | Фиксирование  результата,  корректировка  техники 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 за  передаче 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). | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата |
| 96 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на  развитие силы | У.У.  Ф.М. | Контрольподтягивания на перекладине. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | Корректировка  исполнения  упражнений |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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). | Фиксирование  результата |
| 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). | Корректировка  техники 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). | Фиксирование  результата |
| 101 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.  С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксирование  результата |
| 102 | Подведение итогов учебного года, подвижные, спортивные игры | Г.М.  С.У. | Спортивные и подвижные игры | Фиксирование  результата |
|  | | | | | |

**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 | 5.1  5.9 | 5.3  6.3 | 4.3  4.8 | 5.0  5.9 | 5.3  6.3 |
| бег 100 м | 14.5  16.5 | 14.9  17.0 | 15.5  17.8 | 14.2  16.0 | 14.5  16.5 | 15.0  17.0 |  |
| бег 1000 м | 4.20  5.00 | 4.50  5.45 | 5.20  6.30 | 4.10  5.00 | 4.30  5.45 | 5.00  6.30 |
| бег 2000 м (д)  3000 м (ю) | 15.00  10.10 | 16.00  11.40 | 17.00  12.40 | 13.00  10.00 | 15.00  11.30 | 16.30  12.20 |
| прыжок в длину  с разбега | 440  375 | 400  340 | 340  300 | 460  380 | 420  340 | 370  310 |
| прыжок в длину  с места | 230  210 | 195  180 | 180  160 | 240  210 | 205  180 | 190  160 |
| прыжок в высоту | 135  120 | 130  115 | 115  105 | 135  120 | 130  115 | 120  105 |
| наклон вперёд из  положения стоя, см | 15  20 | **9**  12 | 5  7 | 15  20 | **9**  12 | 5  7 |
| подтягивание : на вы-  сокой перекладине из  виса (ю), поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за  головой кол-во раз (д) | 12  32 | 10  27 | 8  23 | 13  35 | 11  30 | 9  25 |
| метание гранаты на  дальность, 700 г (ю),  500 г (д) | 32  18 | 26  13 | 22  11 | 38  23 | 32  18 | 26  12 |
| челночный бег 3х10м, | 7.3  8.4 | 7.9  9.3 | 8.2  9.7 | 7.2  8.4 | 7.8  9.3 | 8.1  9.6 |
| штрафной бросок, кол-во попаданий, 8 бросков | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| ведение мяча с измене-  нием направления и  броском в кольцо, с и  кол-во попаданий | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 9  9 | 8  8 | 7  7 |
| челночный бег 3х10м с ведением мяча | 8.3  9.2 | 8.9  10.3 | 9.2  10.7 | 8.2  9.2 | 8.8  10.3 | 9.1  10.6 |
| ведение мяча с броском  в кольцо 1 мин, кол-во попаданий | 9  9 | 8  8 | 7  7 | 9  9 | 8  8 | 7  7 |
| передача мяча за 30 с  с расстояния 3 м | 23  21 | 21  19 | 19  18 | 25  22 | 23  20 | 20  19 |
| учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| комплекс упражнений  акробатики | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражнений  на брусьях | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражнений  на бревне (девушки) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| комплекс упражнений  на перекладине (юноши) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| опорный прыжок через  коня в длину (ю), боком  (д), через козла (д) | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| верхняя передача мяча  над собой в круге d 4 м (ю) и 5 м (д), кол-во раз | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| нижняя передача мяча  над 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-во  попаданий | 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 |