

## Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ); приказа Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17.05.2012 № 413 (с изм. от 29.06.2017 № 613); приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 № 734); постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81); приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. приказа Минобрнауки России от 05.07.2017 № 629; примерной основной образовательной программы среднего общего образования; одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-3) //Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки Российской Федерации; учебного плана ЧОУ «Лицей ТГУ». Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам и темам курса.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Всего на занятия физической культурой на базовом уровне в 10-11 классе выделяется 204 ч. Из них в 10 классе 102 ч (3 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели).

### **Особенности программы**

В соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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;
- 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 или материнства, подготовки к службе в армии;
  - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области физической культуры:**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение

на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивный игры (волейбол, баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
2.1	Лыжная подготовка	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



## Календарно-тематический план.

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Уровень: базовый

Количество учебных часов в неделю: 3 часа (102 часа за год)

Ф.И.О. преподавателя: Крупицкая О.Н.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Совершенствования			
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши: «5» 13,5 с; «4» 14,0 с; «3» 14,3 с Девушки: «5» 17,0 с; «4» 17,5 с; «3» 18,0 с

Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий
	Комплексный			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Юноши: «5» 450 см; «4» 420 см; «3» 410 см Девушки: «5» 400 см; «4» 370 см; «3» 340 см
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	Юноши: «5» 32 м; «4» 28 м; «3» 26 м Девушки: «5» 22 м; «4» 18 м; «3» 14 м
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>				
Бег по пересеченной	Комплексный	<i>юноши:</i> Бег (20 мин). Спортивные игры (футбол). <i>девушки:</i> Бег (15 мин).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном	Текущий

местности (10 ч)	Совершенство	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	
	Совершенство	юноши: Бег (22 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости		
	Совершенство	юноши: Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство	юноши: Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		
Совершенство	юноши: Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий	

			препятствия	
	Совершенство	юноши: Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Учетный	юноши: Бег (3000 м) на результат. девушки: Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Юноши: «5» 13,50 мин; «4» 14,50 мин; «3» 15,50 мин Девушки: «5» 10,30 мин; «4» 11,30 мин; «3» 12,30 мин
<b>Гимнастика (21 ч)</b>				
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ на месте. юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях	Текущий

			(девушки)	
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине.	Подъем переворотом. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство				
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство				
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	<i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство				
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	<i>юноши:</i> Подъем переворотом. <i>девушки:</i> Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство				
Учетный	<i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. <i>девушки:</i> Выполнение комбинации на разновысоких		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы;	Юноши: подтягивание «5» 11

		брусьях. ОРУ на месте	лазать по канату, выполнять элементы на перекладине ; (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	раз; «4» 9 раз; «3» 7 раз лазание (6 м): «5» 11 с; «4» 13 с; «3» 15 с. Девушки: оценка техники выполнения упражнений
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенство	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>девушки:</i> Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>юноши:</i> Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и</i>	<b>Уметь:</b> выполнять акроба-	Текущий

	Совершенство	<i>голове, кувырок вперед</i> ). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>девушки</i> : Комбинация из разученных элементов. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств	технические элементы программы в комбинации (5 элементов)	
	Совершенство	<i>юноши</i> : Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>девушки</i> : Комбинация из разученных элементов. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. <i>юноши</i> : Опорный прыжок через коня. <i>девушки</i> : Опорный прыжок	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов
<b>Спортивные игры (21 ч)</b>				
Волейбол (10 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство			

Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча
Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий



	Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство-вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара
Баскетбол (11 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнить в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Комплек сный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Комбин иро- ванный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации	Оценка техники броска в прыжке

	Совершенство-вания	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	тактико-технические действия	
	Совершенство-вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>				
Переход с одновременных ходов на попеременные (12 ч)	Изучение нового материала	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенство-вания	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенство-вания			
	Совершенство-вания			
	Совершенство-вания	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Оценка техники попеременного двухшажного хода
Совершенство-вания	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы	<b>Уметь:</b> выполнять	Оценка техники	

	вования	рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости	переход с одновременных ходов на попеременные	одновременного одношажного хода
	Комплексный	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенствования			
	Комбинированный	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Оценка техники перехода с одного хода на другой
	Совершенствования	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 5 км. со средней скоростью. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенствования			
	Учетный	<i>юноши:</i> Прохождение дистанции на лыжах (2000 м) на результат. <i>девушки:</i> Прохождение дистанции на лыжах (1000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> проходить дистанцию на лыжах с максимальной скоростью	Юноши: «5» 11.30 мин; «4» 12.00 мин; «3» 13.00 мин Девушки: «5» 5.30 мин; «4» 6.00 мин; «3» 7.00 мин
Преодоление подъемов и	Совершенствования	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Преодоление пологих и	<b>Уметь:</b> преодолевать подъемы и	Текущий

препятствия й (9 ч)	Совершенство ования	среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных качеств	препятствия	
	Совершенство ования	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Развитие выносливости. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> преодолевать подъемы и препятствия	Текущий
	Совершенство ования	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Развитие выносливости. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> преодолевать подъемы и препятствия	Оценка техники спуска со склона
	Совершенство ования	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Развитие выносливости. Развитие координационных качеств	<b>Уметь:</b> преодолевать подъемы и препятствия	Оценка техники спуска со склона
	Комплексный	Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Соревнования по лыжным гонкам, рекорды	<b>Уметь:</b> преодолевать различную крутизны	Оценка техники преодоления крутого склона «елочкой»
	Совершенство ования	Применение разученных способов передвижения на лыжах на дистанции Прохождение дистанции до 5 км. со средней скоростью. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> преодолевать крутые склоны «елочкой»	Текущий
	Совершенство ования	Применение разученных способов передвижения на лыжах на дистанции Прохождение дистанции до 5 км. со средней скоростью. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> преодолевать крутые склоны «елочкой»	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>				
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство ования	<i>юноши:</i> Бег (22 мин). <i>девушки:</i> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – <i>юноши</i> , до 20 мин – <i>девушки</i> ); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство ования	<i>юноши:</i> Бег (23 мин). <i>девушки:</i> Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных	<b>Уметь:</b> бегать в равно-	Текущий

		препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	мерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	
Совершенство		юноши: Бег (23 мин). девушки: Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
Совершенство		Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		
Совершенство		юноши: Бег (23 мин). девушки: Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
Совершенство		Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости		
Учетный		юноши: Бег (3000 м) на результат. девушки: Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Юноши: «5» 13,50 мин; «4» 14,50 мин; «3» 15,50 мин Девушки: «5» 10,30 мин; «4» 11,30 мин; «3» 12,30 мин
Учетный				
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши: «5» 13,5 с.; «4» 14,0 с.; «3» 14,3 с. Девушки: «5» 16,5 с.; «4» 17,5 с.; «3» 18,5 с.
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	Юноши: «5» 32 м; «4» 28 м; «3» 26 м Девушки: «5» 22 м; «4» 18 м; «3» 16 м

Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий



## Календарно-тематический план.

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Уровень: базовый

Количество учебных часов в неделю: 3 часа (102 часа за год)

Ф.И.О. преподавателя: Крупицкая О.Н.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Юноши: «5» 13,1 с; «4» 13,5 с; «3» 14,3 с Девушки: «5» 16,0 с; «4» 17,0 с; «3» 17,5 с

Прыжок в длину (3 ч)	Комплек- сный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий
	Комплек- сный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Юноши: «5» 460 см; «4» 430 см; «3» 410 см Девушки: «5» 410 см; «4» 380 см; «3» 360 см
Метание гранаты (3 ч)	Комплек- сный	<i>юноши:</i> Метание гранаты из разных положений <i>девушки:</i> Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий
	Комплек- сный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на	Юноши: «5» 36 м; «4» 32 м; «3» 28 м Девушки: «5» 23 м;

			дальность	«4» 19 м; «3» 17 м
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>				
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Комплексный	юноши: Бег (20 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Совершенствования			
	Комплексный			
	Комплексный	юноши: Бег (24 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Комплексный			
	Комплексный	юноши: Бег (26 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Комплексный			
	Комплексный	юноши: Бег (28 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			

			препятствия	
	Учетный	<i>юноши:</i> Бег (3000 м) на результат. <i>девушки:</i> Бег (2000 м) на результат. Опрос по теории	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (25 мин – <i>юноши</i> , 20 мин – <i>девушки</i> ); преодолевать во время кросса препятствия	Юноши: «5» 13,00 мин; «4» 14,00 мин; «3» 15,00 мин Девушки: «5» 10,10 мин; «4» 11,40 мин; «3» 12,00 мин
<b>Гимнастика (21 ч)</b>				
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. <i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине ( <i>юноши</i> ); на разновысоких брусьях ( <i>девушки</i> )	Текущий
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. <i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине ( <i>юноши</i> ); на разновысоких брусьях ( <i>девушки</i> )	Текущий
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине ( <i>юноши</i> ); на разновысоких брусьях ( <i>девушки</i> )	Текущий

			х брусьях (девушки)	
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом.		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом.			
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди.		<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату и гимнастической стенке (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы			
Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы			

	Совершенство ования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, лазать по канату; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусках (девушки)	Текущий
	Учетный	<i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. <i>девушки:</i> Выполнение комбинации на разновысоких брусках. ОРУ на месте	<b>Уметь:</b> лазать по канату, выполнять элементы на перекладине; (юноши); на разновысоких брусках (девушки)	Юноши: подтягивание «5» 12 раз; «4» 10 раз; «3» 7 раз лазание (6 м): «5» 10 с; «4» 11 с; «3» 12 с. Девушки: оценка техники выполнения упражнений
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
	Совершенство ования	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
	Совершенство ования			

Совершенство	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
Совершенство	<i>девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей		
Совершенство	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла (девушки)	Текущий
Совершенство	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств		
Совершенство	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла (девушки)	Текущий
Совершенство	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств		
Учетный	Выполнение комбинации упражнений. <i>юноши:</i> Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Опорный прыжок через козла	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла	Оценка техники выполнения элементов

			(девушки)	
<b>Спортивные игры (21 ч)</b>				
Волейбол (11 ч)	Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Соверше- нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Соверше- нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Соверше- нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
			<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Комплек- сный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-	Текущий



	Совершенство	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	технические действия в игре	
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения нападающего удара
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Баскетбол (10 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча	<b>Уметь:</b> выполнять	Текущий

		с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж по ТБ	тактико-технические действия в игре	
Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
Комплек-сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
Комплек-сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические	Оценка техники ведения	

Совершенство-вания	способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре	мяча
Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Комплек-сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча
Совершенство-вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий

		центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Лыжная подготовка (16 ч)</b>				
Переход с одного хода на другой (4 ч)	Совершенство	Классические лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять переход с хода на ход	Текущий
	Совершенство			
	Совершенство	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с хода на ход	Текущий
	Комплексный	Переход с одного хода на другой. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> выполнять переход с хода на ход	Оценка техники перехода
Спуски с поворотам и со склона (4 ч)	Совершенство	Поворот переступанием. Поворот упором. Спуск в положении «плуга» с переносом веса тела с одной лыжи на другую. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять повороты в движении на лыжах	Текущий
	Совершенство			
	Совершенство	Поворот «плугом». Поворот на параллельных лыжах. Выполнение сопряженных поворотов. Слалом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять повороты в движении на лыжах	Текущий
	Совершенство			
Спуски с торможением (4 ч)	Совершенство	Классические лыжные ходы. Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение изменением стойки спуска. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять торможение на лыжах	Текущий
	Совершенство			
	Совершенство			
	Комплексный	Торможение изменением стойки спуска. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять торможение на лыжах	Оценка техники торможения «плугом»
Элементы тактики лыжных	Совершенство	Распределение сил, лидирование, обгон. Финиширование. Правила соревнований. Развитие	<b>Уметь:</b> равномерно распределят	Текущий

гонок (4 ч)	Совершенство	выносливости	ь силы для прохождения всей дистанции	
	Совершенство			
	Учетный	<p><i>юноши:</i> Прохождение дистанции на лыжах (3000 м) на результат.</p> <p><i>девушки:</i> Прохождение дистанции на лыжах (2000 м) на результат.</p> <p>Опрос по теории. Развитие выносливости</p>	<p><b>Уметь:</b> равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции</p>	<p>Юноши: «5» 17.30 мин; «4» 18.00 мин; «3» 19.00 мин</p> <p>Девушки: «5» 12.30 мин; «4» 13.00 мин; «3» 14.00 мин</p>

#### Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с	Юноши: «5» 13,5 с.; «4» 14,0 с.; «3» 14,3 с.

		качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	низкого старта (100 м)	Девушки: «5» 16,5 с.; «4» 17,5 с.; «3» 18,5 с.
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	Юноши: «5» 36 м; «4» 32 м; «3» 28 м Девушки: «5» 23 м; «4» 19 м; «3» 17 м
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий

## Контрольные нормативы

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