Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15

 «Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №15

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермакова Е.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс) 10-11

Количество часов – 103 ч. (10 кл.), 99 ч. (11 кл.)

Учитель Нурмухаммедова А.В.

Программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (2004 г.)

п. Виноградный

2014-2015 уч.

1. **Пояснительная записка**

     Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

     Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 - 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

***Цель программы***: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

***Задачи***физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

***Основными формами организаций занятий***являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

***Основными формами подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы являются:

* тестирование;
* контрольные упражнения.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

*вводный,* который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий,* который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

***Основными показателями*** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и др.
1. **Общая характеристика учебного предмета**

       Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреггляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

 - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11кл. общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317;

- Образовательная программа МБОУ СОШ № 15;

- Учебный план МБОУ СОШ № 15;

- Требования к оснащению учебного процесса (по физической культуре);

- Примерная рабочая программа по физической культуре, под редакцией В.И. Лях, А.А.Зданевич;

1. **Место предмета в базисном учебном плане**

 Рабочий план разработан на основе «Комплексной программы по физической культуре» и «Примерная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 10-11 классе отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы и расписанием уроков переработана на 103 часа (10 кл.) и 99 часов (11 кл.), за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании года учащийся проходит итоговую промежуточную аттестацию за пройденный курс в форме учебных нормативов по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

1. **Содержание  учебного курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.*Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы*. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.*Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.*Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическаяспособность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| 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 | – |

1. **Тематический план 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24** | **01.09.14-24.09.14, 29.04.15-27.05.15** |
| 1.11.2 1.3 1.4 | *Спринтерский бег, эстафетный бег**Прыжок в длину сп. «согнув ноги», метание мяча и гранаты**спринтерский бег,метание мяча и гранаты**Прыжки в высоту, метание малого мяча* | 56 7   6  | 01.09.14-10.09.1411.09.14-23.09.1411.09.14-23.09.1423.04.15-14.05.1518.05.15-28.05.15 |
| **2** | **Кроссовая подготовка:***бег по пересеченой местности, преодоление препятствий* | **18** | **29.09.14-15.10.14,** **08.04.15-28.04.15** |
| **3** | **Гимнастика** | **21** | **20.10.14-03.12.14** |
| 3.13.2 | *Висы. Строевые упражнения**Акробатика, лазание* | 1110 | 16.10.14-13.11.1417.11.14-08.12.14 |
| **4** | **Спортивные игры** | **40** | **09.12.14-02.04.15** |
| **4.1** | *Волейбол* | 20 |  |
| **4.2** | *Баскетбол* | 20 | 09.12.14-05.02.15 |
| **5** | **Теоретический материал** |  | В процессе уроков |
|  | **всего:****контрольные упражнения**  |  | **103 ч.****9** |

1. **Т**
2. **тематический план 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **1** | **Легкая атлетика** | **20** | **01.09.14-25.09.14;** **30.04.15-22.05.14** |
| 1.11.2 1.3 1.4 | *Спринтерский бег, эстафетный бег**Прыжок в длину сп. «согнув ноги», метание гранаты**Спринтерский бег, челночный бег**Прыжки в высоту, метание мяча и гранаты* | 56 45 | 01.09.14-11.09.14,12.09.14-18..0930.04-14.05.1515.05.15-22.05.15 |
| **2** | **Кроссовая подготовка:***бег по пересеченой местности, преодоление препятствий* | **18** | **26.09.14-17.10.14** |
| **3** | **Гимнастика** | **21** | **20.10.14-12.12.14** |
| 3.13.2 | *Висы и упоры. лазание**Акробатика, лазание* | 1110 | 20.10.14-20.11.1421.11.14-12.12.14 |
| **4** | **Спортивные игры** | **40** | **15.12.14-09.04.15** |
| **4.1** | *Волейбол* | 20 | 15.12.14-06.02.15 |
| **4.2** | *Баскетбол* | 20 | 09.02.15-09.04.15 |
| **5** | **Теоретический материал** |  | В процессе уроков |
|  | **всего:****контрольные упражнения** |  | **99 ч.****9** |

**календарно-тематическое Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег (5 ч) | Изучениенового материала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 01.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |
| Совершенствования | 08.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 1 | 09.09 |
| Прыжокв длину (3 ч) | Изучениенового материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись»с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 | 11.09 |
| Комплексный | 15.09 |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;«4» – 420 см;«3» – 410 см | Комплекс 1 | 16.09 |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 1 | 18.09 |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 1 | 22.09 |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Комплекс 1 | 23.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пересеченнойместности(10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 25.09 |
| Комплексный |
| Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 29.09 |
| Совершенствования | 30.09 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 2.10 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 6.10 |
| Совершенствования | 7.10 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  | 9.10 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые  | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе  | Текущий | Комплекс 1 | 13.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия |  |  |  |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50 мин;«4» – 14,50 мин;«3» – 15,50 мин | Комплекс 1 | 14.10 |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упоры(11 ч) | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  | 21.10 |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 28.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |
| Совершенствования | 11.11 |
| Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5» – 11 р.;«4» – 9 р.; «3» – 7 р.Лазание *(6 м)*:«5» – 11 с.; | Комплекс 2 | 13.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  | «4» – 13 с.;«3» – 15 с. |  |  |
| Акробатические упражнения Опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 17.11 |
| Совершенствования | 18.11 |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 20.11 |
| Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 24.11 |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 25.11 |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 27.11 |
| Совершенствования | 1.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования |  |  |  |  | 2.12 |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации*(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 | 4.12 |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации*(5 элементов)* | Оценка техникивыполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс 2 | 8.12 |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол(21 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 9.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 11.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |
| Совершенствования | 16.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 18.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 22.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 | 23.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |
| Совершенствования | 29.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 30.12 |
| 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техникиподачи мяча | Комплекс 3 | 12.01 |
| Совершенствования | 13.01 |
| Совершенствования | 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.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 15.01 |
| Совершенствования | 19.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 20.01 |
| Совершенствования | 22.01 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 26.01 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Комплекс 3 | 27.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 29.01 |
| Совершенствования | 2.02 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 3.02 |
| Баскетбол(21 ч) | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 5.02 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста-новок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 9.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | прорыв *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спо-собами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 10.02 |
| Совершенствования | 12.02 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита*(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 16.02 |
| Совершенствования | 17.02 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 19.02 |
| Совершенствования | 24.02 |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |
| Комплексный | 2.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста-новок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Текущий | Комплекс 3 |  | 3.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростныхкачеств | технические действия |  |  |  |
| Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча | Комплекс 3 | 5.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 | 10.03 |
| Совершенствования | 12.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 16.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста-новок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.  | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 | 17.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | технические действия |  |  | 19.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста-новок 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 и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 30.03 |
| Совершенствования | Совершенствование передвижений и оста-новок 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 и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 31.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 | 2.04 |
| Совершенствования | 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. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 | 6.04 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пересеченнойместности(8 ч) | Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 7.04 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж- | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе | Текущий | Комплекс 1 | 9.04 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | нения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия |  |  | 13.04 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 14.04 |
| Совершенствования | 16.04 |
| Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 20.04 |
| Совершенствования | 21.04 |
| Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия | «5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин | Комплекс 1 | 23.04 |
| Учетный | 28.04 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтер-ский бег. Прыжокв 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 | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 30.04 |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 5.05 |
| Комплексный | 7.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Учетный | Промежуточная аттестация | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 12.05 |
| 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 | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 | 18.05 |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Комплекс 4 | 19.05 |
| Прыжокв высоту (4ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс 4 | 25.05 |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс 4 | 26.05 |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 28.05 |

**календарно-Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
|  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Бег на результат *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 5.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 8.09 |
| Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | «5» – 13,1 с.;«4» – 13,5 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 1 | 11.09 |
| Прыжокв длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись»с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | 12.09 |
| Комплексный | 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 | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 460 см;«4» – 430 см;«3» – 410 см | Комплекс 1 | 18.09 |
| Метание гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 | 19.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность |  | Комплекс 1 | 22.09 |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность | «5» – 36 м;«4» – 32 м;«3» – 28 м | Комплекс 1 | 25.09 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** |
| Бег по пересеченной местности(10 ч) | Комплексный | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 26.09 |
| Совершенствования | 29.09 |
| Комплексный | 2.10 |
| Комплексный | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 3.10 |
| Комплексный | 6.10 |
| Комплексный | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 9.10 |
| Комплексный | 10.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 13.10 |
| Совершенствования | 16.10 |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)* Опрос по теории | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | «5» – 13,00 мин;«4» – 14,00 мин;«3» – 15,00 мин | Комплекс 1 | 17.10 |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 24.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |
| Совершенствования | 30.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 31.10 |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |
| Совершенствования | 13.11 |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 14.11 |
| Совершенствования | 17.11 |
| Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» – 12 р.;«4» – 10 р.;«3» – 7 р.Лазание *(6 м)*:«5» – 10 с.; | Комплекс 2 | 20.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  | «4» – 11 с.;«3» – 12 с. |  |  |
| Акробатические упражнения Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 21.11 |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | 24.11 |
| Совершенствования | 27.11 |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 28.11 |
| Совершенствования | Комплекс 2 | 1.12 |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 4.12 |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 5.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 8.12 |
| Совершенствования |  | 11.12 |
| Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 | 12.12 |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол(21 ч) | Комплексный | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |
| Комплексный | 18.12 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 19.12 |
| Совершенствования | 22.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  | 25.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 26.12 |
| Комплексный | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |
| Комплексный | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12.01 |
| Комплексный | 15.01 |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 16.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | 19.01 |
| Совершенствования |  |
| Совершенствования | 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 координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 22.01 |
| Совершенствования | 23.01 |
| Совершенствования | 26.01 |
| Комплексный | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачимяча | Комплекс 3 | 29.01 |
| Совершенствования | 30.01 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние 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  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара | Комплекс 3 | 2.02 |
| Совершенствования | 5.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 6.02 |
| Совершенствования |
| Баскетбол(21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 9.02 |
| Совершенствования | 12.02 |
| Совершенствования | 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* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 13.02 |
| Совершенствования |  | 16.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различнымиспособами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 19.02 |
| Комплексный | 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 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 20.02 |
| Совершенствования | 26.02 |
| Комплексный | 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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовыхкачеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 | 27.02 |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 | 2.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | 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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 6.03 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |
| Совершенствования | 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 | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 13.03 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | 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 *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс 3 | 16.03 |
| Совершенствования | 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 *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | 19.03 |
| Совершенствования | 20.03 |
| Совершенствования | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 30.03 |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 2.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча | Комплекс 3 | 3.04 |
| Совершенствования | 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 *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  | Комплекс 3 | 6.04 |
| Совершенствования | 9.04 |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| Бег по пересеченной местности (8 ч) | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | 10.04 |
| Комплексный | 13.04 |
| Комплексный | 16.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплексный | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(25 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс 4 | 17.04 |
| Комплексный | 20.04 |
| Комплексный | 23.04 |
| Комплексный | 24.04 |
| Учетный | Бег на результат *(3000 м)*. Опрос по теории | «5» – 13,00 мин;«4» – 14,00 мин;«3» – 15,00 мин | Комплекс 4 | 27.04 |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Спринтерский бег. Прыжокв 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 | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 30.04 |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 7.05 |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 8.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 13,5 с.;«4» – 14,0 с.;«3» – 14,3 с. | Комплекс 4 | 14.05 |
| Метаниемяча и гранаты (2ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 15.05 |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 4 | 18.05 |
| Учетный | Промежуточная аттестация | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность, бегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с места и разбега | «5» – 32 м;«4» – 28 м;«3» – 26 м | Комплекс 4 | 19.05 |
| Прыжокв высоту (2ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | Комплекс 4 | 22.05 |
|  |  |  |  |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

**Учебные нормативы**

**по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**10-11 кл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***10 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 400 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 23 | 21 | 18 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 | 25 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 24 | 16 | 10 |
| Поднимание ног до<90градусов | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,40 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 35 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Удержание угла на брусьях | 6 | 4 | 2 | - | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***11 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 210 | 210 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 110 | 120 | 115 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 26 | 21 | 18 |
| Отжимание | 46 | 37 | 24 | 26 | 20 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 18 | 14 | 9 | - | - | - |
| Подтягивание | 16 | 14 | 12 | 26 | 20 | 12 |
| Поднимание ног до<90градусов | 20 | 18 | 15 | 23 | 20 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 25 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 | 31,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 10,30 | 12,00 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 13 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 32 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| Удержание угла на брусьях (с) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре за курс 10 класса**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Показатели |
|  | Учащиеся | Мальчики | Девочки |
|  | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м | 14.5 |  14.9 |  15.5 |  16.5 |  17.0 |  17.3 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 |  400 |  340 |  375 |  340 |  300 |
| 3 | Метание гранаты на дальность (500, 700 г.) | 32 |  26 |  22 |  18 |  13  |  11 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек)  |  8.2   |  8.0   |  7.6   |  9.7   |  9.3    |  8.7  |

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре за курс 11 класса**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Показатели |
|  | Учащиеся | Мальчики | Девочки |
|  | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м | 14.2 |  14.5 |  15.0 |  16.0 |  16.5 |  17.0  |
| 2 | Поднимание туловища  из положения  лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) |   26 |   22 |   18 |   24  |   21 |   17 |
| 3 | Метание гранаты на дальность (500, 700 г.) | 38 |  30 |  26 |  23 |  18  |  12 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) |  220 |  205 |  190 |  200 |  180 |  170 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |
| --- |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Стенка гимнастическая | 10 |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| Козел гимнастический | 2 |
| Конь гимнастический | 2 |
| Перекладина гимнастическая | 2 |
| Канат для лазанья с механизмом крепления | 1 |
| Мост гимнастический подкидной | 2 |
| Скамейка гимнастическая жесткая |  |
| Маты гимнастические | 10 |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 15 |
| Мяч малый (теннисный) | 25 |
| Скакалка гимнастическая | 30 |
| Палка гимнастическая | 15 |
| Обруч гимнастический | 15 |
| ***Легкая атлетика*** |
| Планка для прыжков в высоту | 4 |
| Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| Лента финишная | 1 |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 4 |
| Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| Мячи для метания  | 20 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 4 |
| Мячи баскетбольные  | 20 |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| Жилетки игровые с номерами | 15 |
| Стойки волейбольные  | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 20 |
| Ворота для мини футбола | 1 |
| Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| Мяч футбольный | 10 |
| Насос для накачивания мячей | 2 |
| ***Измерительные приборы*** | 2 |
| Секундомер 2 |
| **Средства первой помощи** |  |
| Аптечка медицинская | 1 |
| **Спортивные сооружения** |  |
| Спортивный зал игровой |  |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |  |
| Легкоатлетическая дорожка | 4 |
| Сектор для прыжков в длину | 2 |
| Игровое поле для футбола 1 |  |
| Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| Площадка игровая волейбольная | 1 |
| Гимнастический городок | 1 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.