



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большехаланская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО гуманитарного цикла Протокол № 6 от «21» июня 2016г.	Заместитель директора МБОУ «Большехаланская СОШ»  Гребеник О.И. «25» августа 2016г.	Директор МБОУ «Большехаланская СОШ»  Ковалевская Н.Н. Приказ № 127 от «29» августа 2016г.



**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень среднего общего образования
(новая редакция)**

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре на уровень среднего общего образования

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования для 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на основе программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2010 г.

Цели и задачи курса

Цель:

- содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта
- Формирование адекватности самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания

- Дельнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два года обучения (10,11 классах, 3 часа в неделю, 102 часа).

Содержание рабочей программы: при трех учебных занятиях в неделю среднего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данное календарное – тематическое планирование расчищено на условиях типовых образовательных учреждений по стандартной базе для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При соответствии планирования учитывались прием нормативов Областного физического комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно успешное адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности, независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Особенностью данной рабочей программе, планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр, а также использование третьего часа урока физической культуры для организации и проведения показательных выступлений, соревнований по отдельным видам спорта (внутри - школьные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам. В данной рабочей программе предусмотрены виды контроля стартовый, текущий, рубежный и итоговый. Рабочая программа обеспечена учебником Физическая культура.10,11 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -7-е изд. М.:2010 г.

Ключевые знания, умения, навыки которые приобретут учащиеся за учебный период

Учащиеся должны **знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы само - массажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Для практической направленности предусмотрены следующие виды деятельности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок: эстафета, соревнование, урок игра.

В данной рабочей программе предусмотрены следующие виды контроля: стартовый (входной), текущий, тематический, рубежный (промежуточный), итоговый (заключительный). Контроль знаний осуществляется в следующих формах: *устный, письменный, программированный*.

Стартовый (входной) контроль определяет исходный уровень обученности, подготовленность к усвоению дальнейшего материала, проводится в сентябре-октябре).

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года в формах: устных и практических зачетов. С помощью текущего контроля проводится диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

Рубежный (промежуточный) контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть, полугодие, год после прохождения крупных разделов программы. Рубежный контроль проводится в декабре-январе в форме: устных и практических зачетов. В рубежном контроле учитываются и данные текущего контроля.

Итоговый контроль осуществляется после прохождения всего учебного курса, накануне перевода в следующий класс, в апреле-мае. Формами итогового контроля являются *тестирование, сдача норм*. Результаты заключительного контроля должны соответствовать уровню стандарта образования.

Распределение учебного времени

**и прохождения программного
материала по физической культуре в 10–11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивные игры волейбол	12	12	12	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
4	Легкая атлетика	18	18	18	18
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
6	Баскетбол	10	10	10	10
7	Подвижные игры, соревнования	30	30	30	30
	Итого	102	102	102	102

Распределение учебного времени

и прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-Х1 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Баскетбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (X-XI классы)

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Программный материал по легкой атлетике (X-XI классы)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

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

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0	5.4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей (см. табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17		205-220			170-190	210

			190		240	160		
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	- -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Перечень учебно-методических средств обучения

В **10-11** классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: **«Физическая культура 10-11 классы»**, под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

В **8-9** классе реализуется линия учебно-методических комплектов Лях В.И., Зданевич А.А. **«Физическая культура 8-9 классы»**, издательство «Просвещение».

В учебниках содержатся знания, необходимые выпускникам основной общеобразовательной школы для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. С учётом возраста и индивидуальных возможностей школьников в учебниках большое место отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Для повторения и закрепления материала, пройденного на уроках, в учебнике дана техника выполнения упражнений из видов спорта, входящих в программу.

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования
(минимальный уровень оснащения)

	раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		примерный перечень необходимого оборудования	необходимый уровень для проведения занятий в малокомплектной школе	необходимый уровень для проведения занятий основная полная школа
1	2	3	4	5
Начальная школа		стенки гимнастические	4 шт.	-

	комплект для занятий по ОФП	маты гимнастические	1 на 2 чел.	13
		скамейки гимнастические	4 шт.	4
		канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	3
		шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-
		перекладины	2 шт.	-
		мешочки с песком (200 – 250 г)	на каждого	-
		гантели 1 кг (пара)	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		палка гимнастическая	на каждого	на каждого
		рулетки (10 м, 25 м)	2 шт.	1 шт.
		свистки судейские	2 шт.	2 шт.
	комплект для занятий гимнастикой	устройство для поднятия флага	1 шт.	3 шт.
		жерди гимнастических брусьев школьных – параллельные	1 пара	1 пара
		козел гимнастический школьный	1 шт.	1 шт.
		мостик гимнастический	1 шт.	3 шт.
		обручи гимнастические	на каждого	на каждого
		скакалки гимнастические	на каждого	на каждого
		бревно гимнастические (универсальное)	1 шт.	-
	комплект для занятий легкой атлетикой	эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
комплект школьный для прыжков в высоту		1 шт.	-	
мячи малые теннисные		1 на 2 чел.	9	
мячи футбольные		1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	

	комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	мячи набивные (1 кг)	1 на 2 чел.	10 шт.
		насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	1 шт.
		сетка волейбольная	2 шт.	3 шт.
		стойки волейбольные	1 пара	1 пара
		мячи волейбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	-
		канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		измеритель для высоты сетки	1 шт.	-
		доска показателей счета игры	1 шт.	-
		стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-
		футбольные ворота для мини-футбола	1 пара	1 пара
		комплект для занятий по лыжной подготовке	лыжи детские с универсальными креплениями	на каждого
палки лыжные детские в соответствии с ростом	на каждого		-	
Средняя (основная и полная) школа		стенки гимнастические	6 шт.	-
		маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		канаты для лазания 1 – 6 м	1 шт.	1 шт.
		шесты для лазания 1 – 5,5 м	1 шт.	-

	комплект для занятий по ОФП	перекладины	2 шт.	-
		мешочки с песком (200 – 250 г)	на каждого	-
		палка гимнастическая	на каждого	на каждого
		каток гимнастический	1 на 2 чел.	-
	оборудование для контроля и оценки действий	рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	1 шт.
		свистки судейские	2 шт.	2 шт.
		секундомеры	2 шт.	3 шт.
		устройство для поднятия флага	1 шт.	3 шт.
	комплект для занятия гимнастикой	жерди гимнастических школьных брусев		
		- разновысокие	1 пара	1 пара
		- параллельные	1 пара	1 пара
		корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	-
		корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	-
		корпусы бревна гимнастического школьного (универсальные)	1 шт.	-
		мостики гимнастические	1 шт.	3 шт.
обручи гимнастические диаметром 90 – 95 см.		на каждого	на каждого	
скакалки гимнастические		на каждого	на каждого	
помост для поднятия тяжестей				

			1 шт.	-
		гири весом 16 кг	2 шт.	
		гантели простые 1, 2, 3 кг.	на каждого, каждого вида	на каждого, каждого вида
	комплект для занятий легкой атлетики	эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	-
		мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		флажки разные	20 шт.	-
гранаты (250, 500, 750 г)		1 на 2 чел. каждого вида	1 на 2 чел. каждого вида	
	комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		мячи набивные (от 1 до 4 кг)	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	1 шт.
		мячи для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	-
		биты для лапты	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		сетка волейбольная	1 шт.	3 шт.
		стойки волейбольные	1 пара	1 пара
		мячи волейбольные	на каждого	на каждого
		мячи баскетбольные	на каждого	на каждого
		щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		щиты баскетбольные тренировочные	2 шт.	-

		(дополнительные съемные)		
		канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		измеритель для высоты сетки	1 шт.	-
		доска показателей счета игры	1 шт.	-
		стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-
		футбольные ворота для мини-футбола	1 пара	1 пара

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика								
1			Высокий и	1	Высокий и низкий старт до 40 м.	Уметь		Комплекс 1

			низкий старт Инструктаж по ТБ		Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
2			Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
3			Урок соревновани я «Русская лапта»	1	Бой питухов, выталкивание из круга, русская лапта.			Комплекс 1
4			Бег на результат 100 метров	1	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 пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основна я группа: Мальчи ки: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки	Комплекс 1

							: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подгото вительн ая и специал ьная мед.груп пы: без учета времени	
5			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1
6			Урок соревнования «Русская лапта»	1	Пустое место, встречная эстафета, русская лапта.			Комплекс 1
7			Прыжок	1	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с 13–15		Комплекс 1

			в длину разбега		Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	беговых шагов		
8			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
9			Урок соревнования «Русская лапта»	1				Комплекс 1
10			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
11			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных	Метание гранаты 500-700 грамм Основна	Комплекс 1

					легкой атлетике, рекорды	положений	я группа: Мальчи ки: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки : «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подгото вительн ая и специал ьная мед.груп пы: техника выполне ния упражне ния	
12			Урок соревновани я	1				Комплекс 3

			«Эстафеты»					
13			Ведение мяча	1	<p>Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>применять в игре тактические действия</p>		Комплекс 3
14			Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	<p>Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь</p> <p>применять в игре тактические действия</p>		Комплекс 3
15			Урок игра соревнования «Баскетбол»	1				Комплекс 3
16			Передача мяча	1	<p>Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением</p>	<p>Уметь</p> <p>применять</p>	Оценка техники	Комплекс 3

					<p>направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>в игре тактические действия</p>	<p>выполнение передач мяча</p>	
17			<p>Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках</p>	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>		<p>Комплекс 3</p>
18			<p>Урок игра соревнования «Баскетбол»</p>	1				<p>Комплекс 3</p>
19			<p>Бросок двумя руками от головы</p>	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>		<p>Комплекс 3</p>

					от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей			
20			Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполне ния ведения мяча	Комплекс 3
21			Урок игра соревнования «Баскетбол»	1				Комплекс 3
22			Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3

					в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей			
23			Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
24			Урок игра соревнования «Баскетбол»	1				Комплекс 3
25			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3

					<p>движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>			
26			Учебно – тренировочная игра 5x5	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>		Комплекс 3
27			Контрольный урок соревнования «Баскетбол»					Комплекс 3

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Гимнастика								
28			Инструктаж по ТБ Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплексы 2
29			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплексы 2
30			Урок	1				Комплексы

			соревнования с элементами гимнастики					2
31			Поворот боком – юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплек 2
32			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплек 2
33			Урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплек 2
34			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с	Уметь выполнять комбинацию из 5		Комплек 2

					гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	элементов, опорный прыжок		
35			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплексы 2
36			Урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплексы 2
37	04.12		Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание	Комплексы 2
38	06.12		Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных		Комплексы 2

			Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор - юноши		и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей.	элементов, строевые упражнения,		
39			Урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплек 2
40			Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплек 2
41			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши . Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплек 2
42			Урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплек 2

43			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплексы 2
44			Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплексы 2
45			Урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплексы 2
46			Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	Комплексы 2

					врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
47			Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплексы 2
48			Контрольный урок соревнования с элементами акробатики	1				Комплексы 2
Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з

	по плану	фактически						
Лыжная подготовка								
49			. ТБ на уроках по лыжной подготовкой Попеременный двухшажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплен 4
50			Одновременный двухшажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплен 4
51			Урок соревнования «Эстафета»	1				Комплен 4
52			Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплен 4
53			Одновременный одношажный	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без	Уметь: Передвигаться	Техник одновременно	Комплен 4

			ход		палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	го одношажного хода	
54			Урок соревнование «Эстафета»	1				Комплен 4
55			Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход	Комплен 4
56			Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплен 4
57			Урок соревнование «Эстафета»	1				Комплен 4
58			Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплен 4

					влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.			
59			Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплексы 4
60			Урок соревнования «Лыжные гонки»	1				Комплексы 4
61			Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплексы 4
62			Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплексы 4
63			Урок соревнования «Лыжные гонки»	1				Комплексы 4

64			Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Комплексы 4
65			Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплексы 4
66			Урок соревнования «Лыжные гонки»	1				Комплексы 4
67			Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплексы 4
68			Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	Комплексы 4
69			Контрольный	1				Комплексы

			урок соревнование «Лыжные гонки»					4
70			Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплен 3
71			Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплен 3
72			Урок соревнования «Волейбол»	1				
73			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре		Комплен 3

					Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические приемы		
74			нижней прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплен 3
75			Урок соревнования «Волейбол»	1				Комплен 3
76			Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплен 3
77			Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в		Комплен 3

					прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	игре технические приемы		
78			Контрольный урок соревнования «Волейбол»	1				Комплексы 3

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика								
79			. ТБ на уроках по л/а Прыжки в высоту способом перешагивания	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплексы 1
80				1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега.	Уметь пробегать		Комплексы

				Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		1	
81			Урок соревнования «Эстафетный бег»	1				
82				1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Комплек 1	
83			Метание гранаты	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная	Комплек 1

							мед. группы: техника выполнения упражнения	
84			Контрольный урок соревнования	1				
85			Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек

					Инструктаж по ТБ			
86			Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек
87			Урок соревнование «игра волейбол»	1				Комплек
88			Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-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 выполнения нападающего удара	Комплек
89			Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Комплек

					страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия		
90			Урок соревнование «игра волейбол»	1				
91			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение 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 мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
92			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение 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,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	
93			Урок соревнование «игра волейбол»	1				
Легкая атлетика								

94			Эстафетный бег	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			
95			Бег 30 метров	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» – 4,7(4,6) ; «4» – 4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) Подготовител ьная и специальная мед.группы: без учета времени	
96			Урок соревнования «Эстафеты»	1				

97			Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
98			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			
99			Урок соревнования «Эстафеты»	1				

100			Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
101			Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать		
102			Урок соревнования «Эстафеты»	1				

Тематическое планирование 11 класс

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика								
1			Инструктаж по ТБ Высокий и низкий старт	1	Высокий и 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 пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
2			Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		
3			Урок соревнования «Эстафеты»	1				
4			Бег на результат 100 метров	1	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 пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0	

							Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
5			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
6			Урок соревнования «Эстафеты»	1				
7			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		
8			Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		
9			Урок соревнования «Эстафеты»	1				
10			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		

					основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			
11			Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения упражнения	
12			Урок соревнования «Эстафеты»	1				
Спортивные игры								
13			Инструктаж по ТБ Ведение мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		

14			Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		
15			Урок соревнования «Эстафеты» «игра баскетбол»	1				
16			Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	
17			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		
18			Урок соревнования «Эстафеты» «игра баскетбол»	1				
19			Бросок двумя руками	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь применять в игре тактические		

			от головы		<p>Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	действия		
20			Ловля и передача мяча	1	<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	
21			Урок соревнования «Эстафеты» «игра баскетбол»	1				
22			Нападение быстрым прорывом	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей</p>	Уметь применять в игре тактические действия		
23			Нападение быстрый прорыв	1	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными</p>	Уметь применять в игре тактические действия		

					способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей			
24			Урок соревнования «Эстафеты» «игра баскетбол»	1				
25			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		
26			Учебно – тренировочная игра 5x5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь применять в игре тактические действия		
27			Контрольный урок соревнования «Эстафеты»	1				

			«игра баскетбол»					
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Гимнастика								
28			Инструктаж по ТБ Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
29			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
30			Урок соревнования «Эстафета с элементами гимнастики»	1				
31			Поворот боком –	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Уметь выполнять		

			юноши Сед углом – девушки		два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	комбинацию из 5 элементов		
32			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		
33			Урок соревнования «Эстафета с элементами гимнастики»	1				
34			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		
35			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	
36			Урок соревнования «Эстафета с	1				

			элементами гимнастики»					
37			Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание	
38			Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом- девушки. переход в упор - юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		
39			Урок соревнования «Эстафета с элементами гимнастики»	1				
40			Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		
41			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши .	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов		

					Развитие координационных способностей			
42			Урок соревнования «Эстафета с элементами акробатики»	1				
43			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	
44			Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110 см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		
45			Урок соревнования «Эстафета с элементами акробатики»	1				
46			Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110 см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	

					Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
47			Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		
48			Контрольный урок соревнования «Эстафета с элементами акробатики»					
Номер урока	Дата проведения		Тема урока	кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка								
49			ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Попеременный душажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двух-шажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		
50			Одновременный душажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Без шажный ход. Одновременный двух шажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		
51			Урок соревнования эстафетный бег.	1				

52			Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		
53			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода	
54			Урок соревнования эстафетный бег.	1				
55			Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход	
56			Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
57			Урок соревнования эстафетный бег.	1				
58			Попеременный четырех шажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырех шажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
59			Прохождение дистанции 2 -3	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со	Уметь: Передвигаться на		

			км.		склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
60			Урок соревнования эстафетный бег.	1				
61			Попеременный четырех шажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырех шажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	
62			Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырех - шажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
63			Урок соревнования эстафетный бег.	1				
64			Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	
65			Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
66			Урок соревнования эстафетный бег.	1				
67			Прохождение	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь:		

			дистанции 2 -3 км. в среднем темпе		подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		
68			Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	
69			Контрольный урок соревнования эстафетный бег на время.	1				
Спортивные игры								
70			Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
71			Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	
72			Подвижные игры, соревнования	1				
73			Передача мяча сверху двумя руками через	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий	Уметь играть в волейбол по правилам, применять		

			сетку.		удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в игре технические приемы		
74			нижней прямой подачи	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
75			Подвижные игры, соревнования	1				
76			Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
77			Учебная игра	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		
78			Подвижные игры, соревнования	1				

№	Дата проведения	Тема урока	во-час	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Контроль двигательных	Д/з
---	-----------------	------------	--------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------	-----

	по плану	фактически			обучающихся	действий	
Легкая атлетика							
79			ТБ на уроках Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	
80				1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега	
81			Подвижные игры, соревнования	1			
82			Метание гранаты	1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	
83				1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа:

							<p>Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения упражнения</p>	
84			Подвижные игры, соревнования	1				
					Спортивные игры			
85			Инструктаж по ТБ Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
86			Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
87			Подвижные	1				

			игры, соревнования					
88			Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-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 выполнения нападающего удара	
89			Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		
90			Подвижные игры, соревнования	1				
91			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение 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 мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
92			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение 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,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	
93			Подвижные	1				

			игры, соревнования					
Легкая атлетика								
94			Инструктаж по ТБ Эстафетный бег	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			
95			Бег 30 метров	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» –4,7(4,6) ; «4» –4,9 (4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
96			Подвижные игры, соревнования	1				
97			Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с	Бег 100 метров. Основная группа:	

					легкоатлетических упражнений.	низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
98			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			
99			Подвижные игры, соревнования	1				
100			Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
101			Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать		
102			Подвижные игры, соревнования	1				

