

Раздел 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта по литературе, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004, №1089.
2. Примерная программа среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень).
3. Авторские программы В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
4. Учебный план МАОУ Упоровская СОШ приказ № 60/2од от 31 мая 2017 г..

При реализации используется учебник комплексной программы физического воспитания 9-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся –это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её

результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская СОШ учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2010

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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Основы знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, умения навыки

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 движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов **направлены:**

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
 - Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Раздел 3. Учебно–тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и аэробики	21	21
1.4	Легкая атлетика	22	22
1.5	Лыжная подготовка	20	20
2	Вариативная часть	15	14
2.1	Баскетбол	7	7
2.2	Волейбол	8	7

Раздел 4.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и понимать:

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

Объяснять:

- 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 контроля их эффективности;
- 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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 само страховки 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 одному из видов 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 воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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)

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с 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; осуществлять 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.

Раздел 5. Перечень учебно-тематического обеспечения

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: Вако. 2008
2. Киселева П.А. Настольная книга учителя физической культуры, М.: «Глобус», 2009г.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М: Ф и С.2000
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование и организация занятий 5-9 класс М: Дрофа 2008
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград: Учитель. 2011
6. Лях В.И., Зданевич. Физическая культура для учащихся 10-11 классов. М: Просвещение. 2008
7. Лях В.И., Кофман Л.Б., Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград: Учитель 2007
8. Погодаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1998г.
9. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010г.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 16-17 лет

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные и по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:
испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**Раздел 6. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
10 класс**

№ п/п		Тема урока	Требования стандарта	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт
Лёгкая атлетика										
1	1	Спринтерский бег	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i> <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i> <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:</i> <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные</i>	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1	Сентябрь	
2	2	Совершенствование ЗУН		Низкий старт 40м. 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	Сентябрь		
3	3	Совершенствование ЗУН		Низкий старт 40м. 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		Комплекс 1	Сентябрь		
4	4	Контрольный		Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: <i>Мальчики</i> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <i>Девочки</i> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплекс 1	Сентябрь		

			<i>ходьба и бег. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i>							
5	5	Прыжок в длину	<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО): подготовка к соревновательной деятельности прыжках в длину и высоту с разбега</i>	Изучен ие нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 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		Комплексы 1	Сентябрь	
6	6			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 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		Комплексы 1	Сентябрь	
7	7			Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» - 380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;	Комплексы 1	Сентябрь	
8	8	Метание	<i>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы</i>	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		Комплексы 1	Сентябрь	
9	9			Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь метать гранату из различных			Сентябрь	

					качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	положений на дальность и в цель.				
10	10			Контрольный	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;		Сентябрь	
Кроссовая подготовка										
11	1	Бег по пересечённой местности	<i>Полосы препятствий. Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Сентябрь	
12	2			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Сентябрь	
13	3			Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Октябрь	
14	4			Контрольный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; <u>Девочки</u> – «5» -10.10;	Комплекс 1	Октябрь	

							«4» - 11.00; «3» - 12.00;			
Гимнастика										
15	1	Висы и упоры. Опорный прыжок	<p><i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</i></p> <p><i>совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)</i></p> <p><i>совершенствование техники упражнений в плавании (теория); плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория).</i></p>	Комбинированный	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2	Октябрь	
16	2			Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2	Октябрь	
17	3			Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня</p>		Комплекс 2	Октябрь	

				<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>				
18	4			<p>Комплексный</p> <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплекс 2	Октябрь	
19	5			<p>Комплексный</p> <p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги</p>		Комплекс 2	Октябрь	

					аэробики				
20	6			Совершенство ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплекс 2	Октябрь
21	7			Совершенство ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><u>мальчики</u></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплекс 2	Октябрь
22	8			Контрольный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.</p> <p><u>Девочки</u></p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня</p>	Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7;		Октябрь

					Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	в длину; лазание по канату	Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; <u>Девочки</u> :- подтягивание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики			
23	9	Акробатические упражнения с элементами и аэробики, лазание	<i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</i>	Комплексный	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2	Октябрь	
24	10		<i>индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств (теория). Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие</i>	Совершенствование ЗУН	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2	Октябрь	

		<i>технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности</i>		Опорный прыжок. Развитие координационных способностей					
25	11		Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2	Ноябрь	
26	12		Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> 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</p> <p><u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2	Ноябрь	
27	13	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p>	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2	Ноябрь		

					Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей					
28	14			Контрольный	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<u>мальчики</u> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 2	Ноябрь	
Лыжная подготовка										
29	1		<i>Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений передвижения на лыжах</i>	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Ноябрь	
30	2			Совершенствование ЗУН	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Ноябрь	
31	3			Обучающий Соверш	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением	Уметь выполнять технику способов передвижения на		Комплекс 3	Ноябрь	

				енствов ание ЗУН	встречного склона. Развитие скоростной выносливости	льжах				
32	4			Обучаю щий Соверш енствов ание ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах		Компл екс 3	Декабрь	
33	5			Обучаю щий Соверш енствов ание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах		Компл екс 3	Декабрь	
34	6			Обучаю щий Соверш енствов ание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах			Декабрь	
35	7			Обучаю щий Соверш енствов ание ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах		Компл екс 3	Декабрь	
36	8			Обучаю щий Соверш енствов ание ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах		Компл екс 3	Декабрь	
37	9			Обучаю щий Соверш енствов ание	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги	Уметь выполнять технику способов передвижения на льжах		Компл екс 3	Декабрь	

				ЗУН	вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.					
38	10			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
39	11			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
40	12			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
41	13			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
42	14			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	

				ЗУН	вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.					
43	15			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
44	16			Обучающий Совершенствование ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
45	17			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивания ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.	Комплекс 3	Январь	
46	18			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивания ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.	Комплекс 3	Январь	

47	19			Комбинированный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Юноши «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; Девушки «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Комплекс 3	Январь	
48	20			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 3	Январь	
49	21			Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Юноши «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30; Девушки «5» - 15.30; «4» 16.00; «3» 17.30;	Комплекс 3	Январь	
50	22			Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения.	Комплекс 3	Февраль	

Спортивные игры

51	1	Баскетбол	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности;</i>	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
52	2		<i>совершенствование технических приемов и</i>	Совершенствов	Совершенствование передвижений и остановок	Уметь выполнять в игре или игровой		Комплекс 3	Февраль	

		<p><i>командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе); особенности технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	ание ЗУН	игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	ситуации тактико-технические действия				
53	3		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
54	4		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
55	5		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
56	6		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
57	7		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	

				дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств					
58	8			Совершенствование ЗУН Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	Февраль	
59	9			Комбинированный Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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	Февраль	
60	10			Совершенствование ЗУН Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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	Февраль	
61	11			Совершенствование Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		Комплекс 3	Февраль	

				ЗУН	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	технические действия				
62	12			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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		Комплексы 3	Февраль	
63	13			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплексы 3	Март	
64	14			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 3	Март	

				Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
65	15		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 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	Март	
66	16		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 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	Март	
67	17		Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-		Комплекс 3	Март	

				ЗУН	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	технические действия				
68	18			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компл екс 3	Март	
69	19	Волейбол	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических</i>	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Март	

70	20	<i>действий в спортивных играх (волейбол)</i>	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Март	
71	21		Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка подачи мяча	Комплекс 4	Март	
72	22		Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Март	
73	23		Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка приема мяча снизу и сверху	Комплекс 4	Март	

					и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.					
74	24			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Март	
75	25			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Март	
76	26			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплекс 4	Март	
77	27			Совершенствование	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Двусторонняя игра	Комплекс 4	Март	

				ЗУН	<p>подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры.</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	технические действия				
78	28			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры.</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплексы 4	Апрель	
79	29			Совершенствование ЗУН	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры.</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплексы 4	Апрель	

80	30			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Апрель	
81	31			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
82	32			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
83	33			Совершенствование ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				

84	34			Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апрель	
85	35									
86	36									
87	37									
88	38			Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апрель	
89	39			Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апрель	

				енствов ание ЗУН	передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		екс 4		
90	40			Соверш енствов ание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апрель	
91	41			Соверш енствов ание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апрель	
92	42			Соверш енствов ание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апрель	

					зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.					
<i>Кроссовая подготовка</i>										
93	1	Бег по пересечённой местности	<i>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	Май	
94	2			Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление	Уметь бежать в		Комплекс	Май	
95	3			ый	горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		екс 4		
96	4			Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	Май	
97	5			Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Бег <i>Мальчики</i> – «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; <i>Девочки</i> – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00;	Комплекс 4	Май	

Лёгкая атлетика

98	1	Спринтерский бег, прыжок в высоту	<i>Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i>	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		Комплекс 4	Май	
99	2			Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		Комплекс 4	Май	
100	3			Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплекс 4	Май	
101 102	4 5	Метание		Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м; <u>Девочки</u> – «5» - 18 м; «4» - 13 м; «3» - 11 м;	Комплекс 4	Май	

11 класс

№ п/п		Тема урока	Требования стандарта	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
Лёгкая атлетика										
1	1	Спринтерский бег	<p><i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i></p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i></p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений</i></p>	Вводный	Низкий старт 40м. 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		Компл екс 1	Сент ябрь	
2	2			Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 40м. 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		Компл екс 1	Сент ябрь	
3	3			Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 40м. 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		Компл екс 1	Сент ябрь	
4	4			Контроль ный	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Компл екс 1	Сент ябрь	

			адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья							
5	5	Прыжок в длину	Подготовка к соревновательной деятельности прыжках в длину и высоту с разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 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		Компл екс 1	Сент ябрь	
6	6			Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 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		Компл екс 1	Сент ябрь	
7	7			Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега: Мальчики – «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см; Девочки – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см;		Компл екс 1	Сент ябрь

8	8	Метание	<i>индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы</i>	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		Комплекс 1	Сентябрь	
9	9	Комплексный		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.			Сентябрь		
10	10	Контрольный		Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Мальчики – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; Девочки – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;			Сентябрь	

Кроссовая подготовка

11	1	Бег по пересечённой местности	<i>Полосы препятствий. Страховка. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Октябрь	
12	2			Совершенствован	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Октябрь	
13	3			Совершенствован	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике,	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1	Октябрь	

					рекорды					
14	4			Контроль ный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; <u>Девочки</u> – «5» -10.10; «4» - 11.00; «3» - 12.00;	Компл екс 1	Октя брь	
Гимнастика										
15	1	Висы и упоры. Опорный прыжок	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и само массажа, банные процедуры. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на</i>	Комбини рованны й	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2	Октя брь	
16	2			Соверше нствован ие ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2	Октя брь	
17	3			Соверше	Повороты в движении.	Уметь выполнять		Компл	Октя	

		спортивных снарядах совершенствование техники упражнений в плавании (теория); плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория).	нствован ие ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		екс 2	брь	
18	4		Комплек сный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Компл екс 2	Октя брь	
19	5		Комплек сный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных		Компл екс 2	Октя брь	

20	6			Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики				
		Совершение ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		Комплекс 2	Ноябрь		
21	7			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы. <i>Девочки</i> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		Комплекс 2	Ноябрь	
22	8	Контрольный	<i>мальчики</i> Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые приёмы,	Подтягивание		Ноябрь		

					Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату	<u>Мальчики</u> – «5» - 11; «4» - 9; «3» - 7; Лазание 6 м: «5» - 11 с; «4» - 13 с; «3» - 15 с; <u>Девочки:-</u> подтягивание «5» - 13; «4» - 11; «3» - 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики			
23	9	Акробатические упражнения, лазание	<i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных</i>	Комплексный	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Компл екс 2	Ноя брь	
24	10		<i>акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); индивидуально</i>	Совершенствован ие ЗУН	<u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов,		Компл екс 2	Ноя брь	

					с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	программы в комбинации 5 элементов				
28	14			Контрольный	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<u>мальчики</u> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов. <u>Девочки</u> Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Компл екс 2	Дека брь	
<i>Лыжная подготовка</i>										
29	1		<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);</i>	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	
30	2			Совершенствование ЗУН	Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	

31	3	
32	4	
33	5	
34	6	
35	7	
36	8	

*совершенствование
техники упражнений
передвижения на лыжах*

	стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.					
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			Дека брь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Дека брь	

37	9	
38	10	
39	11	
40	12	
41	13	

Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	

42	14	
43	15	
44	16	
45	17	
46	18	

Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Обучающий Совершенствовани е ЗУН	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3	Январь	
Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.	Комплек с 3	Январь	
Комбинированный Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивани	Комплек с 3	Январь	

				ный			е ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.			
47	19			Комбинированный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Компл екс 3	Январь	
48	20			Комбинированный Контрольный	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компл екс 3	Январь	
49	21			Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	<u>Юноши</u> «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30; <u>Девушки</u> «5» - 15.30; «4»16.00; «3»17.30;	Компл екс 3	Февраль	
50	22			Контрольный	Выполнение перехода со свободным движением рук.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения.	Компл екс 3	Февраль	
Спортивные игры										
51	1	Баскетбол	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</i>	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Компл екс 3	Февраль	

		<p><i>индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i></p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности;</i></p> <p><i>совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе);</i></p> <p><i>особенности технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>		прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	действия				
52	2		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	
53	3		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	
54	4		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	
55	5		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	
56	6		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	
57	7		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Фев раль	

58	8	
59	9	
60	10	
61	11	
62	12	

Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 3	Февраль	
Комбинированной	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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		Комплексы 3	Февраль	
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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		Комплексы 3	Февраль	
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи 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		Комплексы 3	Март	
Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой		Комплексы 3	Март	

63	13	
64	14	
65	15	

ие ЗУН	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	ситуации тактико-технические действия				
Совершенство ние ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Компл екс 3	Мар т	
Совершенство ние ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Мар т	
Совершенство ние ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Мар т	

66	16		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Мар т	
67	17		Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 3	Мар т	
68	18		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компл екс 3	Мар т

					защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.					
69	19	Волейбол	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол)</i>	Совершенство ние ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Мар т	
70	20			Совершенство ние ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Мар т	
71	21			Совершенство ние ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка подачи мяча	Компл екс 4	Мар т	
72	22			Совершенство ние ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Мар т	

73	23	
74	24	
75	25	
76	26	

	Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.					
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка приема мяча снизу и сверху	Компл екс 4	Апр ель	
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апр ель	
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апр ель	
Совершенство	Совершенствование приемов	Уметь выполнять	Двусторонняя	Компл	Апр	

77	27	
78	28	
79	29	

нствован ие ЗУН	передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Развитие координационных качеств.	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	я игра	екс 4	ель	
Соверше нствован ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апр ель	
Соверше нствован ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апр ель	
Соверше нствован ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Компл екс 4	Апр ель	

80	30	
81	31	
82	32	

	<p>технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>					
Совершенство вание ЗУН	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апр ель	
Совершенство вание ЗУН	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апр ель	
Совершенство вание ЗУН	<p>Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.</p>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Компл екс 4	Апр ель	

83	33	
84	34	
85	35	
86	36	

	нападающий удар. Развитие координационных качеств.					
Совершенство ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Апрель	
Совершенство ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Апрель	
Совершенство ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Апрель	
Совершенство ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 4	Май	

			ие ЗУН	сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	ситуации тактико-технические действия				
87	37		Совершенство ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплекс 4	Май	
88	38		Совершенство ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплекс 4	Май	
89	39		Совершенство ие ЗУН	Совершенствование приемов передачи мяча, техники приема сверху и снизу, верхней прямой подачи, приема мяча после подачи и передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебные игры. Совершенствование	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Двусторонняя игра	Комплекс 4	Май	

					технических и тактических действий игроков. Совершенствовать приемы мяча снизу с подачи. Закрепить нападающий удар. Развитие координационных качеств.					
Кроссовая подготовка										
90	1	Бег по пересечённой местности и	<i>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	Май	
91	2			Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	Май	
92	3			Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4	Май	
93	4			Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Бег <u>Мальчики</u> – «5» - 13,50; «4» - 14,50; «3» - 15,50; <u>Девочки</u> – «5» - 10,10; «4» - 11.030; «3» - 12.00;	Комплекс 4	Май	
Лёгкая атлетика										
94	1	Спринтер	<i>Подготовка к</i>	Комплекс	Низкий старт 30 м. Бег по	Уметь пробегать		Комплекс	Май	

		ский бег, прыжок в высоту	<i>соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции</i>	сный	дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		екс 4		
95	2			Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов		Комплекс 4	Май	
96 97	3 4			Контрольный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплекс 4	Май	
98 99	5 6	Метание		Комплексный	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м; <u>Девочки</u> – «5» - 18 м; «4» - 13 м; «3» - 11 м;	Комплекс 4	Май	