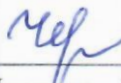



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

 /Л.С.Чернова/
Протокол № 1
«29» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 /Г.Н. Шилова/
«30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор


А.В. Куклина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету физическая культура
для юношей 10-11 класса

на 2019-2020 учебный год
Базовый уровень

Составитель: Л.С. Чернова,
учитель физической культуры
высшей категории

Пермь, 2019 - 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях по физической культуре,

- Лях В.И. Физическое воспитание обучающихся 10 – 11 кл. – М., 2011.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего 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 составлено из расчёта 3 ч. в неделю.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 – 11 классов

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

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

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и
повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

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. 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 обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

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

Место предмета физическая культура в учебном плане

Федеральный базисный учебный для образовательных организаций отводит 3 часа в неделю на изучение предмета физическая культура в 10, 11 классе, 102 часа за год.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов (юноши) (34 недели, 102 часа, 3ч/нед)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе Урока	
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	18	18
3	Баскетбол	6	6
4	Гимнастика	12	12
5	Волейбол	12	12
6	Лыжная подготовка	24	24
7	Волейбол	6	6
8	Баскетбол	6	6
9	Легкая атлетика	18	18
	Итого	102	102

Содержание обучения по предмету

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

Поурочно - тематическое планирование по физкультуре для 10 класса (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Основы знаний о физической культуре – в процессе урока										
1.	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег. Эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Компле кс 1		
				Контрольный	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: Мальчики – «5» - 14.0 «4» - 14.5 «3» - 15.0	Компле кс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты	6	Комбиниро- ванный	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.		Компле кс 1		
				Комбиниро- ванный	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать		Компле кс 1		

					Развитие выносливости. Терминология метания	гранату в горизонтальную цель.				
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность		Комплекс 1		
				Комбинированный	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3200м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность		Комплекс 1		
				Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Мальчики – «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22	Комплекс 1		
				Контрольный	Бег 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силу на всю дистанцию	Бег 3000 м/мин Мальчики – «5» - 13.0 «4» - 14.0 «3» - 15.0 Бег 2000 м/мин	Комплекс 1		
	Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1			
			Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1			

				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 226 «4» - 212 «3» - 195	Компле кс 1		
				Контрольный	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10x10 м. Мальчики – «5» - 25.9 «4» - 27.2 «3» - 28.8			
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	Комбинированный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать индивидуальный разбег		Компле кс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 130 «4» - 120 «3» - 110	Компле кс 1		
2.	Спортивные игры	Баскетбол	6	Комбинированный	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 тактические действия		Компле кс 3		

					Инструктаж по ТБ.					
				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		Компле кс 3		
				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		Компле кс 3		
				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		Компле кс 3		
				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		Компле кс 3		
				Комбиниро- ванный	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		Компле кс 3		
3.	Гимнастика	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбиниро- ванный	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. <i>мальчики</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину,	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Компле кс 2		

					высота 110-115см).					
		Акробатические упражнения, лазание	4	Совершенствование 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. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	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. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Комплексный	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. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Комплексный	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. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на		Комплексы 2		

					<u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переверотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).	перекладине, прыжок через коня в длину Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики				
			Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переверотом. Развитие силы.	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			
			Контрольный	<u>Мальчики</u> Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату	Подтягивание <u>Мальчики</u> – «5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;				
			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	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2			
			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	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2			
			Совершенствование ЗУН	<u>Мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и	Уметь выполнять акробатические элементы программы		Комплекс 2			

					голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	в комбинации 5 элементов, опорный прыжок				
				Контрольный	<u>Мальчики</u> Комбинация из разученных элементов.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	<u>мальчики</u> Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Компле кс 2		
4.	Волейбол		12	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Изучение нового материала	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в		Компле кс 2		

					координационных качеств.	прыжке. Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Изучение нового материала	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча. Знать правила игры в		Компле кс 2		

						волейбол.				
				Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
5.	Лыжная подготовка		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компле кс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компле кс 3		
				Комбини- рованный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компле кс 3		
				Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компле кс 3		
				Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Компле кс 3		
				Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на	Уметь выполнять технику одновременного		Компле кс 3		

					всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	одношажного конькового хода.				
			Комбинированный		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.		Комплексы 3		
			Комбинированный Контрольный		Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		

					– 6,5 км. Развитие выносливости.					
			Комбинированный		Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Контрольный		Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный		Прохождение дистанции 3,0 км - девушки и 5,0 км - юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): Юноши: «5» - 25,30, «4» - 27,30, «3» - 29,30. 3 км (в мин):	Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.		Комплексы 3		
			Контрольный		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Уметь выполнять спуск с горы с	Оценка техники	Комплексы 3		

					Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	преодолением бугров и впадин.	выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.			
			Контрольный		Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Компле кс 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Компле кс 4		
			Контрольный		Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10. Бег 2000 м, мин:	Компле кс 4		
			Комбинированный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Компле кс 4		
			Комбинированный		Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Компле кс 4		
			Контрольный		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом	Компле кс 4		

							согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50.			
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комплексы 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комплексы 4		
6.	Волейбол		6	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.	Комплексы 2		
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 2		
				Контрольный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Комплексы 2		
				Контрольный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три	Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в	Оценка техники выполнения одиночного и	Комплексы 2		

					касания. Действия игроков в нападении.	волейбол.	парного блокирования			
				Контрольный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол.		Комплекс 2		
7.	Спортивные игры	Баскетбол	6	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		
				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		
				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	Комплекс 3		
				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	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

					сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 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		Компле кс 3		
				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 защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Компле кс 3		
8.	Лёгкая атлетика	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	Комбиниро- ванный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут		Компле кс 4		

				Совершенство- вание ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут		Компле кс 4		
				Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Компле кс 4		
				Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 80 м.		Компле кс 4		
				Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компле кс 4		
				Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u>Юноши:</u> Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0 .	Компле кс 4		
				Комбиниро- ванный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.		Компле кс 4		
				Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель.	Уметь метать гранату с разбега.		Компле кс 4		

					Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.					
				Контрольный	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22.	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.		Компле кс 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.		Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Компле кс 4		
				Контрольный	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10. Бег 2000 м, мин:	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Компле кс 4		

					разбега.					
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплексы 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50.	Комплексы 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комплексы 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Комплексы 4		

Поурочно - тематическое планирование по физической культуре 11 класса (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Основы знаний о физической культуре – в процессе урока										
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег. Эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Компле кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Компле кс 1		
				Контрольный	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: Юноши – «5» - 13,5, «4» - 14,0, «3» - 14,5.	Компле кс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание	6	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Компле кс 1		

		гранаты			метания.					
				Комбинированный	Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Комплексы 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Финиш в беге на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность.		Комплексы 1		
				Комбинированный	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	Уметь бегать в среднем темпе до 18 мин., метать гранату с разбега на дальность.		Комплексы 1		
				Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м.	Уметь бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Юноши: «5» - 40, «4» - 35, «3» - 29. .	Комплексы 1		
				Контрольный	Бег 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силу на всю дистанцию	Бег 3000 (м/мин) Юноши: «5» - 12,40, «4» - 13,30, «3» - 14,30. Бег 2000 (м/мин) .	Комплексы 1		
		Прыжок в длину с места. Челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплексы 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплексы 1		

				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Юноши: «5» - 240, «4» - 220, «3» - 205. .	Компле кс 1		
				Контрольный	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10x10 м. Юноши: «5» - 25.5, «4» - 27.0, «3» - 28.5.			
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	4	Комбинированный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Компле кс 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой.	Уметь подбирать индивидуальный разбег		Компле кс 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Юноши: «5» - 135, «4» - 125, «3» - 110.	Компле кс 1		
2	Спортивные игры	Баскетбол	6	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компле кс 3		

					различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		

					способностей.					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
3	<i>Гимнастика</i>	Висы и упоры. Лазание	12	Комплексный	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. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплексы 2		
				Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь выполнять Элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять		Комплексы 2		

					Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.	строевые упражнения Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения				
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять изученные элементы		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения		Комплексы 2		
				Контрольный	<u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения	Подтягивание Юноши: «5» - 14, «4» - 10; «3» - 8. Лазание 6 м: «5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с; Оценка техники выполнения висов.			
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	5	Комплексный	ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	<u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на	.	Комплекс аэробики на	Комплексы 2		

					голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		оценку			
				Совершенствование ЗУН	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	<u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.		Комплексы 2		
				Контрольный	<u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.	<u>Юноши:</u> Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня.	Комплексы 2		
4	Волейбол		12	Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 2		
				Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 2		
				Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке	Уметь играть в		Комплексы		

					через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		кс 2		
				Комплексный	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники	Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в		Компле кс 2		

					выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости.	волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.				
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
				Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
5	<i>Лыжная подготовка</i>		24	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компле кс 3		
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Компле кс 3		
				Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компле кс 3		

					конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.					
			Комбинированный		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.		Комплексы 3		
			Комбинированный		Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.		Комплексы 3		

					двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.					
			Комбинированный Контрольный		Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного одношажного конькового хода.	Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Комбинированный		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
			Контрольный		Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
			Контрольный		Прохождение дистанции 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): Юноши: «5» - 25,30, «4» - 27,30, «3» - 29,30. 3 км (в мин): .	Комплексы 3		
			Комбинированный		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплексы 3		

				Комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах		Комплексы 3		
				Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.		Комплексы 3		
				Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.		Комплексы 3		
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплексы 3		
				Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Комплексы 3		
6	Волейбол		6	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплексы 2		
				Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.	Комплексы 2		
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке	Уметь разыгрывать мяч на три касания с		Комплексы 2		

					через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.				
				Контрольный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Компле кс 2		
				Контрольный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка.	Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования	Компле кс 2		
				Контрольный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол.		Компле кс 2		
7	Спортивные игры	Баскетбол	6	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компле кс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Компле кс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Компле кс 3		

				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплексы 3		
8	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	18	Комбинированный	Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных	Уметь бегать с максимальной скоростью на 80 м.		Комплексы 4		

					качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты.					
			Совершенство- вание ЗУН		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Компле кс 4		
			Контрольный		Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции.	Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u>Юноши:</u> Бег 100 м, сек: «5» - 13,5, «4» - 14,0, «3» - 14,5.	Компле кс 4		
			Комбиниро- ванный		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 3,0 км. Финиш в беге на различные дистанции. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.		Компле кс 4		
			Комбиниро- ванный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	Уметь метать гранату с разбега.		Компле кс 4		
			Контрольный		Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 40, «4» - 35, «3» - 29.	Компле кс 4		
			Комбиниро- ванный		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 18 мин.		Компле кс 4		
			Комбиниро- ванный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.		Компле кс 4		
			Комбиниро-		Совершенствование техники бега на	Уметь бегать в		Компле		

				ванный	длинные дистанции до 3,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	равномерном темпе до 20 мин.		кс 4		
				Контрольный	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 12,40, «4» - 13,30, «3» - 14,30. Бег 2000 м, мин:	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Компле кс 4		
				Комбинированный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Компле кс 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,60, «4» - 4,20, «3» - 3,70.	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.		Компле кс 4		

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных	Движение и/или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив		в соревновании с уроком условиях	
---	--	----------------------------------	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно - методическое обеспечение

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для обучающихся:
 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для обучающихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2010;
- Пособия для учителя:
 - Лях В.И. Физическое воспитание обучающихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –., 2003.
 - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».
 - Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.