

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации МР «Княжпогостский»

МБОУ «СОШ им. А. Ларионова» г. Емвы

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЖ
и физической культуры

Протокол от
«28» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол от
«29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Н.В.Костерева

Приказ от
«29» августа 2023 г. № 317

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Емва, 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 - 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом

климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем "Спортивная и физическая подготовка", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль "Спортивная и физическая подготовка" может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля "Базовая физическая подготовка".

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, - 204 часа: в 10 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе - 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, - 68 часов: в 10 классе - 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе - 34 часа (1 час в неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль "Базовая физическая подготовка", могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания разделов "Легкая атлетика", "Гимнастика" и "Спортивные игры". В свою очередь тему "Плавание" можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Виды программного материала в практической части	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока	
Легкая атлетика	21	22
Спортивные игры: баскетбол	12	12
Спортивные игры: волейбол	12	12
Гимнастика	16	16
Атлетическая гимнастика	15	15
Лыжная подготовка	21	21
Плавание	2	3
Промежуточная аттестация	1	1
ИТОГО:	102	102

Содержание обучения в 10 классе

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный [закон](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный [закон](#) "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации

содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Плавательная подготовка". Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 11 классе

1. Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"),

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

4. Федеральная рабочая программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальной скоростью. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и сбором малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль "Гимнастика".

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности

позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

Модуль "Зимние виды спорта".

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортровке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной

скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Промежуточная аттестация в форме практической части. 1 час.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования

1. В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

2.1. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2.2. У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

2.3. У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

2.4. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

2.5. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2.6. У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2.7. У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

3.1. Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

3.2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

3.3. Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

4. К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

4.1. Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

4.2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

4.3. Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (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 учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися 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 учащихся:

1. 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.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	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. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - 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 выполняются один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
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.	Учащийся 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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных отметок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании отметок за учебные четверти с учётом общих отметок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Контрольные нормативы

10 класс:

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10

10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс:

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Оценка						
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м — юноши, сек — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10

11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (3 часа в неделю, всего – 102 часов)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	номера урока
Легкая атлетика (12 часов)					
Совершенствование техники спринтерский бег 30 м	Вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 метров	Предварительный	1
Совершенствование техники спринтерский бег 60 м	Совершенствование ЗУН	Высокий и низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	2
Спринтерский бег 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Юноши «5»- 13,6 «4»- 14.8 «3»- 15.0 Девушки «5»- 16,8 «4»- 17,0 «3»- 17,5	3
Совершенствование эстафетного бега	Совершенствование ЗУН	Специально беговые упражнения. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятии легкой атлетикой.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	текущий	4
Эстафетный бег	Учетный	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег 4x100 м. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения в легкой атлетике.	Уметь пробегать эстафету 4x100 м	Оценка техники передачи эстафетной палочки	5
Совершенствование техники метания гранаты	Комплексный	Метание гранаты из различных положений в цель и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	6
Метание гранаты	Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых	Уметь метать гранату	Юноши 700	7

на дальность с 4-5 бросковых шагов		шагов. Правила ТБ при метаниях. Дозирование нагрузки при занятиях метанием. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	на дальность	«5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 26м Девушки 500 «5» - 23 м «4» - 16 м «3» - 12 м	
Совершенствование техники длительного бега	Комплексный	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15-20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	текущий	8
Бег на 1000 м	Учетный	Бег на результат 1000 метров. Опрос по теории. Доврачебная помощь при травмах.	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м	Юноши «5»- 3,30 с «4»- 3,50 с «3»- 4,20 с Девушки «5»- 5,00 с «4»- 5,30 с «3»- 6,00 с	9
Спортивные игры Баскетбол (12 часов)					
Баскетбол Совершенствование перемещений и остановки игрока	Совершенство вание ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при занятии спортивными играми	Уметь выполнять технику остановок и перемещений.	Предварительный	10
Совершенствование ловли и передача мяча	Совершенство вание ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра. Терминология баскетбола Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.	Оценка техники выполнения передач	11
Совершенствование техники ведения мяча	Совершенство вание ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику ведения мяча	Оценка техники выполнения ведения мяча	12
Совершенствование техники бросков мяча	Учетный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски со средней дистанции на результат.	Уметь выполнять технику бросков мяча	Бросок со средней дистанции из 10 раз «5»- 8 раз	13

				«4»-6 раз «3»- 4 раза	
Совершенствование техники защитных действий	Совершенство вание ЗУН	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбывание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять действия против игрока.	текущий	14
Совершенствование техники защитных действий	Совершенство вание ЗУН	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбывание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять действия против игрока.	текущий	15
Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь выполнять элементы перемещений и владению мячом.	текущий	16
Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь выполнять элементы перемещений и владению мячом.	текущий	17
Совершенствование тактики игры	Совершенство вание ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	18
Совершенствование тактики игры	Совершенство вание ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	19
Учебная игра	Совершенство вание ЗУН	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Уметь выполнять тактико-технические действия	текущий	20
Учебная игра	Совершенство вание ЗУН	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Уметь выполнять тактико-технические действия	текущий	21
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)					
Совершенствование строевых упражнений	Совершенство вание ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Инструктаж по ТБ. Терминология в	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	предварительный	22

		гимнастике			
Совершенствование строевых упражнений	Совершенство вание ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	23
Совершенствование строевых упражнений	Совершенство вание ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	24
Совершенствование строевых упражнений	Совершенство вание ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	25
Совершенствование строевых упражнений	учетный	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	Оценка строевых упражнений	26
Совершенствование висов и упоров	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения.	текущий	27
Совершенствование лазанья по канату	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Гимнастические упражнения и их влияние на телосложение. Развитие силовой выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	текущий	28
Совершенствование висов, упоров и лазанье по канату	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Гимнастические упражнения и их	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять	Лазанье 6 м юноши «5»- 10 с «4»- 11 с «3»- 12 с	29

		влияние на телосложение. Развитие силовой выносливости.	строевые упражнения		
Совершенствование висов, упоров и лазанье по канату	Учетный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовой выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату на скорость.	Подтягивание юноши «5»- 12 раз «4»- 10 раз «3»- 7 раз Девушки «5»- 14 раз «4»- 11 раз «3»- 7 раз	30
Совершенствование опорных прыжков	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в дл. высотой 120-125 см. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок через коня	текущий	31
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	Оценка знания терминологии гимнастики	32
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Упражнение на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	33
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	34
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	35
Совершенствование опорных прыжков и акробатических	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок	текущий	36

упражнений		на бревне. Развитие координационных способностей.	через коня		
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Учетный	ОРУ с предметами. Выполнение акробатических комбинаций. Прыжок через коня. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжков через коня	37
Атлетическая гимнастика (8 часа)					
Упражнения с набивным мячом	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей. Анатомические основы атлетической гимнастики. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом.	предварительный	38
Упражнения с гирями	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения с гирями 8-16 кг. Развитие силовых способностей. Самоконтроль при занятии атлетической гимнастики	Уметь выполнять упражнения с гирей 8-16 кг	текущий	39
Упражнения со штангой	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения со штангой легкого и среднего веса. Развитие силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения со штангой	текущий	40
Упражнения на тренажерах. Профессия тренер по фитнесу	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах	текущий	41
Упражнения для развития основных мышечных групп	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения для развития бицепсов, трицепсов, дельтовидных мышц. Режим питания при интенсивных занятиях.	Уметь выполнять упражнения для основных мышечных групп	текущий	42
Упражнения для развития основных мышечных групп	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения для развития мышц груди и спины. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять упражнения для основных мышечных групп	текущий	43
Упражнения для развития основных мышечных групп	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Упражнения для развития мышц ног и брюшного пресса. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять упражнения для основных мышечных групп	текущий	44
Упражнения на	Изучение	ОРУ с предметами. Упражнения на растягивания	Уметь выполнять	текущий	45

растягивание мышечно-связочного аппарата (стречинг)	нового материала	мышечно-связочного аппарата. Тренировка по отдельной системе.	упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата		
Лыжная подготовка (21 часов)					
Комбинированные ходы	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Проверка готовности к уроку. Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок. Первая медицинская помощь при обморожениях. Выбор и подгонка лыж.	Уметь выбирать лыжи и палки, знать элементы тактики лыжных гонок	предварительный	46
Переход с одновременных ходов на попеременные	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Методика дозирования нагрузки на уроках. Прохождение дистанции медленным темпом. 2-4 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять комбинированные ходы	текущий	47-48
Переход с одношажного одновременного хода на попеременный.	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции равномерным темпом 3-5 км. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь выполнять комбинированные ходы	текущий	49-50
Переходы с двухшажного одновременного хода на попеременные	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции со средней скоростью 4-6 км. Развитие силы.	Уметь выполнять комбинированные ходы	Оценка техники перехода схода на ход	51-52
Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Преодоление бугров и впадин на спуске. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь выполнять технику подъемов и спуском.	текущий	53-54
Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Перепрыгивание в сторону. Преодоление бугров и впадин на спуске. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь выполнять технику подъемов и спуском.	Оценка техники подъемов, спусков и торможений	55-56
Переход с хода на ход от условия	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. В условиях средней трудности на подъемах до 8	Уметь применять переход с хода на ход	текущий	57-58

дистанции и состояние лыжни		градусов попеременный двухшажный с переменным четырехшажным. Прохождение дистанции 4-6 км.	от условия дистанции.		
Переход с хода на ход от условия дистанции и состояние лыжни	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. В трудных условиях при крутизне склона 8-15 градусов, применяют попеременный двухшажный ход частыми шагами, полуелочку или елочку. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь применять переход с хода на ход от условия дистанции.	текущий	59-60
Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Юноши 3-4 ускорения по 500 м, девушки 2-3 ускорения по 400м. Прохождение дистанции 5-7км. Развитие скоростной выносливости.	Уметь проходит дистанцию с ускорениями	текущий	61-62
Переменная тренировка для развития силовых способностей	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Непрерывное передвижение одновременными ходами на отрезках 50-200 м. Прохождение дистанции 5-7 км. Развитие силовых способностей.	Уметь проходит отрезки одновременными ходами.	текущий	63-64
Лыжные соревнования 3-5 км.	Учетный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции в соревновательном темпе. Правила лыжных соревнований.	Уметь проходить дистанцию в соревновательном темпе.	Юноши 5 км «5»-25.0 «4»-27.0 «3»-29.0 Девушки 3 км «5»-18.30 «4»-19.00 «3»-20.00	65-66
Спортивная игра Волейбол (12 часов)					
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов передвижений	текущий	67
Совершенствование техники приема и передач мяча	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику приема и передач мяча	текущий	68

Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику нижней прямой подачи	Оценка техники выполнения приема и передачи мяча	69
Совершенствование верхней прямой подачи мяча	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Варианты верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	текущий	70
Совершенствование техники нападающего удара	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять техника нападающего удара.	Оценка техники выполнения подач мяча	71
Совершенствование техники защитных действий	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальные и групповые), страховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технику защитных действий	текущий	72
Совершенствование тактики игры в защите	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактические действия в защите	Оценка техники выполнения нападающего удара	73
Совершенствование тактики игры в нападении	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в нападении	текущий	74
Игра по упрощенным правилам	Совершен ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в защите и нападении	Оценка техники выполнения блокирования , страховки	75
Игра волейбол по правилам. Профессия	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение игрой и развитие психомоторных	текущий	76

спортивный тренер			способностей		
Оценка техники тактических действий в защите	Итоговый	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	итоговый	77
Оценка техники тактических действий в нападении	Итоговый	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	итоговый	78
Атлетическая гимнастика (7 часа)					
Комплекс упражнения с гантелями	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения с гантелями. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения с гантелями	текущий	79
Комплекс упражнения с гириями	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения с гириями. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения с гириями	текущий	80
Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела	текущий	81
Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела	текущий	82
Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей.	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей.	текущий	83
Комплекс упражнения для развития силовой выносливости.	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития силовой выносливости. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития силовой выносливости.	текущий	84
Комплекс упражнения для развития	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития	текущий	85

скоростно-силовых способностей.			скоростно-силовых способностей.		
Легкая атлетика (20 часов)					
Совершенствование отдельных элементов техники способом перешагивание	Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 2-3 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять отдельные элементы прыжка высоту способом перешагивания	текущий	86
Совершенствование отдельных элементов техники способом перешагивание	Совершенство вание ЗУН	Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 2-3 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять отдельные элементы прыжка высоту способом перешагивания	текущий	87
Прыжок высоту с разбега способом «Перешагивание»	Итоговый	Специально беговые упражнения. Прыжок высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 6-8 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять разметку для прыжка высоту	Прыжок высоту Юноши «5»-135 см «4»-130 см «3»-120 см Девушки «5»-120 см «4»-115 см «3»-105 см	88
Совершенствование техники спринтерский бег 40 м	Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	текущий	89
Совершенствование техники спринтерский бег 60 м	Совершенство вание ЗУН	Высокий и низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	90
Спринтерский бег 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Юноши «5»- 13,6 «4»- 14,8 «3»- 15,00 Девушки «5»- 16,8	91

				«4»- 17,0 «3»- 17,5	
Совершенствование эстафетного бега	Совершенство вание ЗУН	Специально беговые упражнения. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	текущий	92
Совершенствование эстафетного бега	Совершенство вание ЗУН	Специально беговые упражнения. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	текущий	93
Эстафетный бег	контроль	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег 4x100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать эстафету 4x100 м	Оценка техники передачи эстафет.палочки	94
Бег 1000м	контроль	Бег на результат 1000метров. Опрос по теории. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 метров	Юноши «5»- 3,30 с «4»- 3,50 с «3»- 4,20 с Девушки «5»- 5,00 с «4»- 5,30 с «3»- 6,00 с	95
Совершенствование техники метания гранаты	Комплексный	Метание гранаты из различных положений в цель и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метания.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	96
Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов	Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Правила ТБ при метаниях. Дозирование нагрузки при занятиях метанием.	Уметь метать гранату на дальность	Юноши 700 «5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 26 м Девушки 500 «5» - 23 м «4» - 16 м «3» - 12 м	97
Плавание 3 ч					

Плавание	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди Уметь: правильно повторять имитационные движения плавания способом кроль на груди.	текущий	98
Плавание	Комплексный	Общий бег до 500 м. и целенаправленный с изменением ритма дыхания.	Уметь: правильно повторять имитационные движения плавания способом кроль на груди.	текущий	99
Совершенствование техники длительного бега	Комплексный	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15-20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	текущий	100
Бег на 2000- 3000 м	Учетный	Бег на результат 2000-3000 метров. Опрос по теории..	Уметь пробегать в равномерном темпе 2000-3000м	Юноши «5»- 13,30 с «4»- 14,00 с «3»- 14,30 с Девушки «5»- 10,00 с «4»- 11,30 с «3»- 12,30 с	101
Промежуточная аттестация.	Комплексный	Выполнение нормативов		промежуточный	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (3 часа в неделю, всего – 102 часа)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовки	Вид контроля	номера урока
------------	-----------	---------------------	--------------------------------	--------------	--------------

			обучающихся		
Легкая атлетика (12 часов)					
Совершенствование техники спринтерский бег 30 м	Вводный	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 метров	Предварительный	1
Совершенствование техники спринтерский бег 60 м	Совершенствование ЗУН	Высокий и низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	2
Спринтерский бег 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Юноши «5»- 13,6 «4»- 14,8 «3»- 15,0 Девушки «5»- 16,8 «4»- 17,0 «3»- 17,5	3
Совершенствование эстафетного бега	Совершенствование ЗУН	Специально беговые упражнения. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятии легкой атлетикой.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	текущий	4
Совершенствование эстафетного бега	Совершенствование ЗУН	Специально беговые упражнения. Закрепить технику передачи и приема эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятии легкой атлетикой.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	текущий	5
Эстафетный бег	Учетный	Специально беговые упражнения. Эстафетный бег 4x100 м. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения в легкой атлетике.	Уметь пробегать эстафету 4x100 м	Оценка техники передачи эстафетной палочки	6
Совершенствование техники метания гранаты	Комплексный	Метание гранаты из различных положений в цель и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	7
Совершенствование	Комплексный	Метание гранаты из различных положений в цель	Уметь метать гранату	текущий	8

техники метания гранаты		и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	из различных положений на дальность и в цель		
Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов	Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Правила ТБ при метаниях. Дозирование нагрузки при занятиях метанием. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь метать гранату на дальность	Юноши 700 «5» - 38 м «4» - 32 м «3» - 26м Девушки 500 «5» - 23 м «4» - 18 м «3» - 12 м	9
Совершенствование техники длительного бега	Комплексный	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15-20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	текущий	10
Совершенствование техники длительного бега	Комплексный	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15-20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	текущий	11
Бег на 1000 м	Учетный	Бег на результат 1000 метров. Опрос по теории. Доврачебная помощь при травмах.	Уметь пробегать в равномерном темпе 1000 м	Юноши «5»- 3,30 с «4»- 3,50 с «3»- 4,20 с Девушки «5»- 5,00 с «4»- 5,30 с «3»- 6,00 с	12
Спортивные игры Баскетбол (12 часов)					
Баскетбол Совершенствование перемещений и остановки игрока	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при занятии спортивными играми	Уметь выполнять технику остановок и перемещений.	Предварительный	13
Совершенствование ловли и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра. Терминология баскетбола Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.	Оценка техники выполнения передач	14

Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование ЗУН	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику ведения мяча	Оценка техники выполнения ведения мяча	15
Совершенствование техники бросков мяча	Учетный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски со средней дистанции на результат.	Уметь выполнять технику бросков мяча	Бросок со средней дист из 10 раз «5»- 8 раз «4»-6 раз «3»- 4 раза	16
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование ЗУН	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбывание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять действия против игрока.	текущий	17
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование ЗУН	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбывание, перехват, накрывание). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять действия против игрока.	текущий	18
Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь выполнять элементы перемещений и владению мячом.	текущий	19
Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие кондиционных и координационных способностей	Уметь выполнять элементы перемещений и владению мячом.	текущий	20
Совершенствование тактики игры	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	21
Совершенствование тактики игры	Совершенствование ЗУН	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	22
Учебная игра	Совершенствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Уметь выполнять тактико-технические действия	текущий	23
Учебная игра	Совершенствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Уметь выполнять тактико-технические	текущий	24

			действия		
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)					
Совершенствование строевых упражнений	Совершенствование ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Инструктаж по ТБ. Терминология в гимнастике Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	предварительный	25
Совершенствование строевых упражнений	Совершенствование ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	26
Совершенствование строевых упражнений	Совершенствование ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	27
Совершенствование строевых упражнений	Совершенствование ЗУН	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	текущий	28
Совершенствование строевых упражнений	учетный	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Терминология в гимнастике	Уметь выполнять строевые упражнения, знать терминологию	Оценка строевых упражнений	29
Совершенствование висов и упоров	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения.	текущий	30
Совершенствование лазанья по канату	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Гимнастические упражнения и их	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять	текущий	31

		влияние на телосложение. Развитие силовой выносливости.	строевые упражнения		
Совершенствование висов, упоров и лазанье по канату	Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Вис углом. Подъем силой. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Гимнастические упражнения и их влияние на телосложение. Развитие силовой выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Лазанье 6 м юноши «5»- 10 с «4»- 11 с «3»- 12 с	32
Совершенствование висов, упоров и лазанье по канату	Учетный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Лазанье по канату на скорость. Развитие силовой выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату на скорость.	Подтягивание юноши «5»- 12 раз «4»- 10 раз «3»- 7 раз Девушки «5»- 14 раз «4»- 11 раз «3»- 7 раз	33
Совершенствование опорных прыжков	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в длину выс. 120-125 см. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок через коня	текущий	34
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед через препятствие, стойка на руках, кувырок назад, переворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	Оценка знания терминологии гимнастики	35
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Упражнение на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	36
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	37
Совершенствование	Совершенствование	ОРУ с предметами. Освоение и	Уметь выполнять	текущий	38

опорных прыжков и акробатических упражнений	ание ЗУН	совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей.	комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня		
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Освоение и совершенствование акробатических комбинации из 5 элементов. Прыжок через коня. Упражнения на бревне. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	текущий	39
Совершенствование опорных прыжков и акробатических упражнений	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение акробатических комбинаций. Прыжок через коня.	Уметь выполнять комбинаций из 5 элементов. Прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжков через коня	40
Атлетическая гимнастика (8 часа)					
Упражнения с набивным мячом	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей. Анатомические основы атлетической гимнастики. Инст по ТБ.	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом.	предварительный	41
Упражнения с гириями	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения с гириями 8-16 кг. Развитие силовых способностей. Самоконтроль при занятии атлетической гимнастики	Уметь выполнять упражнения с гирей 8-16 кг	текущий	42
Упражнения со штангой	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения со штангой легкого и среднего веса. Развитие силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения со штангой	текущий	43
Упражнения на тренажерах. Профессия тренера по фитнесу	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых способностей. Дозирование нагрузки при занятиях атлетической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на тренажерах	текущий	44
Упражнения для развития основных мышечных групп	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения для развития бицепсов, трицепсов, дельтовидных мышц. Режим питания при интенсивных занятиях.	Уметь выполнять упражнения для основных мышечных групп	текущий	45
Упражнения для развития основных	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения для развития мышц груди и спины.	Уметь выполнять упражнения для	текущий	46

мышечных групп		Тренировка по отдельной системе.	основных мышечных групп		
Упражнения для развития основных мышечных групп	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения для развития мышц ног и брюшного пресса. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять упражнения для основных мышечных групп	текущий	47
Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата (стречинг)	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата. Тренировка по отдельной системе.	Уметь выполнять упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата	текущий	48
Лыжная подготовка (21 часов)					
Комбинированные ходы	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Проверка готовности к уроку. Переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок. Первая медицинская помощь при обморожениях. Выбор и подгонка лыж.	Уметь выбирать лыжи и палки, знать элементы тактики лыжных гонок	предварительный	49
Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Методика дозирования нагрузки на уроках. Прохождение дистанции медленном темпе. 2-4 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять комбинированные ходы	текущий	50-51
Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы.	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции равномерном темпе 3-5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять комбинированные ходы	Оценка техники перехода схода на ход	52-53
Переходы с одновременных ходов на попеременные	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции со средней скоростью 4-6 км. Развитие силы.	Уметь выполнять комбинированные ходы	Оценка техники перехода схода на ход	54-55
Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Подъем ступающим и полужелочкой. Преодоление бугров и впадин на спуске. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь выполнять технику подъемов и спуском.	Оценка техники подъемов, спусков и торможений	56-57
Переход с хода на ход от условия	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. В легких условиях местность равнинная или с	Уметь применять переход с хода на ход	текущий	58-59

дистанции и состояние лыжни		небольшим уклоном применяют одновременный бесшажный или одношажный ход. Прохождение дистанции 4-6 км.	от условия дистанции.		
Переход с хода на ход от условия дистанции и состояние лыжни	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. В условиях средней трудности на подъемах до 8 градусов попеременный двухшажный с переменным четырехшажным. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь применять переход с хода на ход от условия дистанции.	текущий	60-61
Переход с хода на ход от условия дистанции и состояние лыжни	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. В трудных условиях при крутизне склона 8-15 градусов, применяют попеременный двухшажный ход частыми шагами, полуелочку или елочку. Прохождение дистанции 4-6 км.	Уметь применять переход с хода на ход от условия дистанции.	текущий	62-63
Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Юноши 3-4 ускорения по 500 м, девушки 2-3 ускорения по 400м. Прохождение дистанции 5-7км. Развитие скоростной выносливости.	Уметь проходит дистанцию с ускорениями	текущий	64-65
Переменная тренировка для развития силовых способностей	Комплексный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Непрерывное передвижение одновременными ходами на отрезках 50-200 м. Прохождение дистанции 5-7 км. Развитие силовых способностей.	Уметь проходит отрезки одновременными ходами.	текущий	66-67
Лыжные соревнования 3-5 км.	Учетный	Проверка готовности к уроку. ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции в соревновательном темпе. Правила лыжных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь проходить дистанцию в соревновательном темпе.	Юноши 5 км «5»-25.0 «4»-27.0 «3»-29.0 Девушки 3 км «5»-18.30 «4»-19.00 «3»-20.00	68-69
Спортивная игра Волейбол (12 часов)					
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов передвижений	текущий	70
Совершенствование	Совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Верхняя	Уметь выполнять	текущий	71

техники приема и передач мяча	ание ЗУН	передача в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием. Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технику приема и передач мяча		
Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику нижней прямой подачи	Оценка техники выполнения приема и передачи мяча	72
Совершенствование верхней прямой подачи мяча	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Варианты верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	текущий	73
Совершенствование техники нападающего удара	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять техника нападающего удара.	Оценка техники выполнения подач мяча	74
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальные и групповые), страховка. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технику защитных действий	текущий	75
Совершенствование тактики игры в защите	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактические действия в защите	Оценка техники выполнения нападающего удара	76
Совершенствование тактики игры в нападении	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в нападении	текущий	77
Игра по упрощенным правилам	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактические действия в защите и нападении	Оценка техники выполнения блокирования , страховки	78
Игра волейбол по правилам.	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных	Овладение игрой и развитие	текущий	79

Профессия спортивный тренер		способностей	психомоторных способностей		
Оценка техники тактических действий в защите	Итоговый	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	итоговый	80
Оценка техники тактических действий в нападении	Итоговый	Стойка и передвижение игроков. Учебная игра. Комплексное развитие психомоторных способностей	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	итоговый	81
Атлетическая гимнастика (7 часа)					
Комплекс упражнения с гантелями	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения с гантелями. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения с гантелями	текущий	82
Комплекс упражнения с гириями	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения с гириями. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения с гириями	текущий	83
Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития мышц верхней части тела	текущий	84
Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития мышц нижней части тела	текущий	85
Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития собственно-силовых способностей.	текущий	86
Комплекс упражнения для развития силовой выносливости.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития силовой выносливости. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития силовой выносливости.	текущий	87
Комплекс упражнения для развития	Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комплекс упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Тренировка по раздельной системе.	Уметь выполнять Комплекс упражнения для развития	текущий	88

скоростно-силовых способностей.			скоростно-силовых способностей.		
Легкая атлетика (10 часов)					
Совершенствование отдельных элементов техники способом перешагивание	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 2-3 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять отдельные элементы прыжка высоту способом перешагивания	текущий	89
Совершенствование отдельных элементов техники способом перешагивание	Совершенствование ЗУН	Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 2-3 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять отдельные элементы прыжка высоту способом перешагивания	текущий	90
Прыжок высоту с разбега способом «Перешагивание»	Итоговый	Специально беговые упражнения. Прыжок высоту способом перешагивание по углом 30-45 градусов с 6-8 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Уметь выполнять разметку для прыжка высоту	Прыжок в высоту Юноши «5»-135 см «4»-130 см «3»-120 см Девушки «5»-120 см «4»-115 см «3»-105 см	91
Совершенствование техники спринтерский бег 40 м	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	текущий	92
Совершенствование техники спринтерский бег 60 м	Совершенствование ЗУН	Высокий и низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	текущий	93
Спринтерский бег 100 м	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Юноши «5»- 13,6 «4»- 14,8 «3»- 15,00 Девушки «5»- 16,8 «4»- 17,0	94

				«3»- 17,5	
Плавание	Комплексный	ОРУ на суше. Дыхательные упражнения	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди Уметь: правильно повторять имитационные движения плавании способом кроль на груди.	текущий	95
Плавание	Комплексный	Общий бег до 500 м. и целенаправленный с изменением ритма дыхания.	Уметь: правильно повторять имитационные движения плавании способом кроль на груди.	текущий	96
Плавание	Комплексный	ОРУ на суше. Ходьба с сочетанием дыхательных и имитационных движений.	Уметь: правильно повторять имитационные движения плавании способом кроль на груди.	Оценка техники передачи эстафетной палочки	97
Совершенствование техники метания гранаты	Комплексный	Метание гранаты из различных положений в цель и на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метания.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	98
Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов	Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Правила ТБ при метаниях. Дозирование нагрузки при занятиях метанием.	Уметь метать гранату на дальность	Юноши 700 «5» - 38 м «4» - 32 м «3» - 28 м Девушки 500 «5» - 23 м «4» - 18 м «3» - 12 м	99
Совершенствование техники длительного бега	Комплексный	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь пробегать в равномерном темпе 15-20 минут,	текущий	100

		по кроссу.	преодолевать во время кросса препятствия		
Бег на 2000- 3000 м	Учетный	Бег на результат 2000-3000 метров. Опрос по теории. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 2000-3000м	Юноши «5»- 13,00 с «4»- 13,50 с «3»- 14,30 с Девушки «5»- 10,00 с «4»- 11,30 с «3»- 12,30 с	101
Промежуточная аттестация.	Комплексный	Выполнение нормативов		промежуточн ый	102