

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Ингушетия**

**ГБОУ "СОШ - Сад № 10 г.Назрань "**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир по УВР

Мальсагова Л.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кокорхоева Э.М. \_\_\_\_\_

приказ от «31» 08. 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «~~Физика~~»**  
**Физ-ра**

г.Назрань 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится в 11 классах 3 часа в неделю (102 часа в год).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и

других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |         |        |         |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|---------|--------|---------|
|       |                                     | Класс                     |         |        |         |
|       |                                     | X(ю.)                     | XI (ю.) | X (д.) | XI (д.) |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                | 84                        | 81      | 84     | 81      |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |         |        |         |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          | 21                        | 21      | 21     | 21      |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        | 21      | 21     | 21      |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 21                        | 21      | 21     | 21      |
| 1.5   | Лыжная подготовка                   | 21                        | 18      | 21     | 18      |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 21                        | 21      | 21     | 21      |
| 2.1   | Баскетбол                           | 21                        | 21      | 21     | 21      |
|       | Итого                               | 105                       | 102     | 105    | 102     |

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

### 1.1. Социокультурные основы.

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

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

### 1.2. Психолого-педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### 1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

### 1.4. Приемы саморегуляции.

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

### 1.5. Баскетбол.

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

### 1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

### **1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

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

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

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

### **1.5. Баскетбол.**

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

### **1.6. Волейбол.**

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

**1.7.** Гимнастика с элементами акробатики.

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

**1.8.** Легкая атлетика.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

## Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения  | Мальчики   | Девочки    |
|------------------------|--|------------|------------|
| Скоростные             | Бег 100 м с низкого старта с опорой на руку, с                                   | 14,2       | 17,2       |
|                        | Прыжки через скакалку  | 1 мин 30 с | 1 мин 00 с |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см   | 200        | 175        |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) | 50         | 30         |
|                        | Подтягивание туловища из виса (количество раз)                                   | 12         | -          |
|                        | Подтягивание туловища из виса лежа (количество раз)                              | -          | 16         |
| Выносливость           | Кроссовый бег 2000 м   | 9 мин 30 с | -          |
|                        | Кроссовый бег 1000 м   | -          | 4 мин 30 с |

## Двигательные умения, навыки и способности:

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей физических способностей (таблица ниже) с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (юноши)

| Тема урока                | Тип урока   | Э л е м е н т ы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся     | Вид контроля                              | Дата проведения |      |
|---------------------------|-------------|---|--|---|-----------------|------|
|                           |             |   |  |   | план            | факт |
| 1                         | 2           | 3   | 4  | 5   | 6               | 7    |
| Легкая атлетика ( 1 1 ч ) |             |   |  |   |                 |      |
| Спринтерский бег (5 ч )   | Вводный     | НИЗКИЙ старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                           | Учетный     | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | «5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)      | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега   | Текущий                                   |                 |      |

|                       |             |  |  |  |  |  |
|-----------------------|-------------|--|--|--|--|--|
|                       | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | Текущий                                  |  |  |
|                       | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега                       | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см |  |  |
| Метание гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |  |
|                       | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |  |
|                       | Учетный     | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м       |  |  |

**Гимнастика ( 2 1 ч )**

|                               |                       |   |   |         |  |  |
|-------------------------------|-----------------------|---|---|---------|--|--|
| Висы и упоры. Лазание ( И м ) | Комплек сный          | Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|                               | Совершенст-<br>воания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                   | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|                               | Совершенст-<br>воания | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий |  |  |

|  |                   |   |  |   |  |  |
|--|-------------------|---|--|---|--|--|
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.   | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |   |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                 | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |   |  |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |   |  |  |
|  | Учетный           | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения | «5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р.<br>Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (Юч) | Комплексный       | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня                   | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.   |  |   |  |  |
|  | Совершенствования | Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |   |  |  |
|  | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок                              | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования |   |  |   |  |  |

|                               |                   |   |  |                                     |  |  |
|-------------------------------|-------------------|---|--|-------------------------------------|--|--|
|                               | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|                               | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|                               | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|                               | Совершенствования | Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |                                     |  |  |
|                               | Учетный           | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | Оценка техники выполнения элементов |  |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b> |                   |   |  |                                     |  |  |
| Волейбол (21ч)                | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре                                 | Текущий                             |  |  |
|                               | Комплексный       | Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |                                     |  |  |
|                               | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре                                 | Текущий                             |  |  |
|                               | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |                                     |  |  |
|                               | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств      | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре                                 | Текущий                             |  |  |

|  |                   |  |  |                                |  |  |
|--|-------------------|--|--|--------------------------------|--|--|
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                        |  |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                        |  |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                        |  |  |
|  | Комплексный       |  |  |                                |  |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                        |  |  |
|  | Комплексный       |  |  |                                |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |                                |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                        |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |                                |  |  |
|  | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча |  |  |

|                 |  |  |  |                                      |  |  |
|-----------------|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
|                 | Совершенствования                      | удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме  |  |                                      |  |  |
|                 | Совершенствования                      | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме                                     | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения нападающего удара |  |  |
|                 | Совершенствования                      | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |                                      |  |  |
|                 | Совершенствования<br>Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме                                     | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный                            | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования                      |  |  |                                      |  |  |
|                 | Совершенствования                      | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                              |  |  |
|                 | Совершенствования                      | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |                                      |  |  |

|                   |   |  |         |  |  |
|-------------------|---|--|---------|--|--|
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( 2 x 1 x 2 ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( 1 x 3 x 1 ), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |         |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств      | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |

|                   |   |  |  |  |  |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств      | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча |  |  |
| Совершенствования |   |  |  |  |  |
| Совершенствования |   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию               | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущее                                |  |  |

|                   |   |  |         |  |  |
|-------------------|---|--|---------|--|--|
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущее |  |  |
| Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |         |  |  |

**Лыжная подготовка ( 18 ч )**

|                      |                   |   |  |         |  |  |
|----------------------|-------------------|---|--|---------|--|--|
| Техника лыжных ходов |                   | Инструктаж по Тб.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Текущий |  |  |
|                      | Совершенствования | Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | Текущий |  |  |
|                      |                   | Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Попеременный четырехшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Переход с одновременных ходов на попеременные. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Преодоление подъемов и препятствий. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств            |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Поворот на месте махом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  | Текущий |  |  |
|                      |                   | Повороты упором. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | Текущий |  |  |

|  |                 |  |  |   |  |  |
|--|-----------------|--|--|---|--|--|
|  |                 | Переход с попеременным ходом на одновременные. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств         |  | Текущий   |  |  |
|  |                 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств      |  | Текущий   |  |  |
|  |                 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств      |  | Текущий   |  |  |
|  |                 | Подъемы, спуски, торможения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                           |  | Текущий   |  |  |
|  | Комбинированный | Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                             |  | Текущий   |  |  |
|  | Учетный         | Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | Оценка результатов                                |  |  |
|  |                 | Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                                    |  | Оценка техники                                    |  |  |
|  | Учетный         | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств            |  | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин |  |  |

**Легкая атлетика ( 1 0 ч )**

|   |             |   |   |         |  |  |
|---|-------------|---|---|---------|--|--|
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств       | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|   | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий |  |  |

|                              |             |   |  |   |  |  |
|------------------------------|-------------|---|--|---|--|--|
|                              | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.         |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                                 | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                           | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                            | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: метать гранату на дальность                                 | «5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м                |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)        | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | Текущий   |  |  |
|                              | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      | Бег:<br>«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

**1 1 к л а с с (девушки)**

| Тема урока                       | Тип урока   | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовки обучающихся     | Вид контроля                              | Дата проведения |      |
|----------------------------------|-------------|---|--|---|-----------------|------|
|                                  |             |   |  |   | план            | факт |
| 1                                | 2           | 3   | 4  | 5   | 6               | 7    |
| <b>Легкая атлетика ( 1 1 ч )</b> |             |   |  |   |                 |      |
| Спринтерский бег (5 ч)           | Вводный     | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                                  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                                  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий                                   |                 |      |
|                                  | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |   |                 |      |
|                                  | Учетный     | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | «5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5 с. |                 |      |
| Прыжок в длину (3 ч)             | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега   | Текущий                                   |                 |      |
|                                  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега   | Текущий                                   |                 |      |
|                                  | Учетный     | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега   | «5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см  |                 |      |

|                              |                   |   |  |                                    |  |  |
|------------------------------|-------------------|---|--|------------------------------------|--|--|
| Метание гранаты (3 ч)        | Комплексный       | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                          | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность           | Текущий                            |  |  |
|                              | Комплексный       | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                   | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность           | Текущий                            |  |  |
|                              | Учетный           | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность           | «5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м |  |  |
| <b>Гимнастика (21 ч)</b>     |                   |   |  |                                    |  |  |
| Висы и упоры. Лазание ( П ч) | Комплексный       | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                                    | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                            |  |  |
|                              | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | Текущий                            |  |  |
|                              | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств            | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                            |  |  |
|                              | Совершенствования |   |  |                                    |  |  |
|                              | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                            |  |  |
|                              | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий                            |  |  |
|                              | Совершенствования |   |  |                                    |  |  |
|                              | Совершенствования |   |  |                                    |  |  |
| Совершенствования            |                   |   |  |                                    |  |  |

|  |                   |  |  |                                     |  |  |
|--|-------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях         | Текущий                             |  |  |
|  | Учетный           | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях         | Оценка техники выполнения элементов |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный       | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей   |  | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |                                     |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под<br>Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий                             |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |                                     |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |                                     |  |  |
| Совершенствования                                |                   |  |  |                                     |  |  |
|  | Учетный           | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов |  |  |
| <b>Спортивные игры (42 ч)</b>                    |                   |  |  |                                     |  |  |

|                       |                   |  |  |         |  |  |
|-----------------------|-------------------|--|--|---------|--|--|
| Волейбол<br>( 2 1 ч ) | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств         | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                           | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |         |  |  |
|                       | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Комплексный       | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |         |  |  |
|                       | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
|                       | Комплексный       | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |         |  |  |
|                       | Комплексный       | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |

|                   |  |  |  |                                       |  |  |
|-------------------|--|--|--|---------------------------------------|--|--|
|                   | Комплексный  | подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств<br>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |                                       |  |  |
| Баскетбол (21 ч)  | Совершенствования  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.<br>Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                               |  |  |
|                   | Совершенствования  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                               |  |  |
|                   | Совершенствования  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |                                       |  |  |
|                   | Совершенствования  |  |  |                                       |  |  |
|                   | Комплексный  | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча |  |  |
|                   | Совершенствования  |  |  |                                       |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре   | Оценка техники выполнения нападающего удара          |                                       |  |  |
| Совершенствования |  |  | Текущий  |                                       |  |  |
| Баскетбол (21 ч)  | Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                               |  |  |

|  |                   |   |  |           |  |  |
|--|-------------------|---|--|-----------|--|--|
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий * |  |  |
|  | Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |           |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |           |  |  |
|  | Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |
|  | Совершенствования | передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |           |  |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств             | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий   |  |  |

|                   |   |  |         |  |  |
|-------------------|---|--|---------|--|--|
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                       | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию                    | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                         | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с  | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |  |         |  |  |
| Совершенствования |   |  |         |  |  |

|                   |   |  |  |  |  |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| Совершенствования |   |  |  |  |  |
| Комплексный       | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств   | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча |  |  |
| Совершенствования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  |  |  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий                                |  |  |

| Лыжная подготовка ( 18 ч )              |   |  |  |                    |  |  |
|---|---|--|--|--------------------|--|--|
| Техника лыжных ходов                    |   | Инструктаж по Т/б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни   |  | Текущий            |  |  |
|   | Совершенствования   | Коньковый ход. Повторение.   | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. |                    |  |  |
|   |   | Попеременный четырехшажный ход. Повторение   |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Попеременный четырехшажный ход.  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Переход с одновременных ходов на попеременные.   |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Преодоление подъемов и препятствий.  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Поворот на месте махом   |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Повороты упором.   |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Переход с попеременным ходом на одновременные  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  |  | Текущий            |  |  |
|   |   | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  |  | Текущий            |  |  |
|   | Подъемы, спуски, торможения.  | Текущий  |  |                    |  |  |
|   | Комбинированный   | Коньковый ход. Повторение  |  | Текущий            |  |  |
| Комбинированный                         | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование |  | Текущий  |                    |  |  |
| Учетный                                 | Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки                               | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам   | Оценка результатов   |                    |  |  |
|   | Зачет. Лыжные ходы  |  | Оценка техники   |                    |  |  |
| Учетный                                 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории  |  | «5» - 13,00 мин; «4»   |                    |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч)                  |   |  |  | - 14,00 мин; «3» - |  |  |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный   | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств       | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)  | Текущий            |  |  |
|   | Комплексный   | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)  | Текущий            |  |  |

|                              |             |  |  |  |  |  |
|------------------------------|-------------|--|--|--|--|--|
|                              | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | Текущий                                  |  |  |
|                              | Учетный     | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легко-атлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)    | «5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                                   | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                           | Текущий                                  |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                              | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий                                  |  |  |
|                              | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: метать гранату на дальность                                 | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м       |  |  |
| Прыжок в высоту (3 ч)        | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега                      | Текущий                                  |  |  |

|             |  |   |   |  |  |
|-------------|--|---|---|--|--|
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий   |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств          | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Бег:<br>«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № | Физические способности | Контрольные упражнения  | Возраст, лет | Уровень     |             |             |            |             |             |
|---|------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|   |                        |   |              | Мальчики    |             |             | Девочки    |             |             |
|   |                        |   |              | низкий      | средний     | высокий     | низкий     | средний     | высокий     |
| 1 | Скоростные             | Бег 30 м. сек.  | 16           | 5,2 и ниже  | 5,1 – 4,8   | 4,4 и выше  | 6,1 и ниже | 5,9 – 5,3   | 4,8 и выше  |
|   |                        |   | 17           | 5,1         | 5,0 – 4,7   | 4,3         | 6,1        | 5,9 – 5,3   | 4,8         |
| 2 | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек   | 16           | 8,2 и ниже  | 8,0 – 7,7   | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже | 9,3 – 8,7   | 8,4 и выше  |
|   |                        |   | 17           | 8,1         | 7,9 – 7,5   | 7,2         | 9,6        | 9,3 – 8,7   | 8,4         |
| 3 | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см  | 16           | 180 и ниже  | 195 – 210   | 230 и выше  | 160 и ниже | 170 – 190   | 210 и выше  |
|   |                        |   | 17           | 190         | 205 - 220   | 240         | 160        | 170 - 190   | 210         |
| 4 | Выносливость           | 6-минутный бег, метры   | 16           | 1100 и ниже | 1300 - 1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050 - 1200 | 1300 и выше |
|   |                        |   | 17           | 1100        | 1300 - 1400 | 1500        | 900        | 1050 - 1200 | 1300        |
| 5 | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см   | 16           | 5 и ниже    | 9 – 12      | 15 и выше   | 7 и ниже   | 12 – 14     | 20 и выше   |
|   |                        |   | 17           | 5           | 9 – 12      | 15          | 7          | 12 - 14     | 20          |
| 6 | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине (юноши)<br>Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 16           | 4 и ниже    | 8 – 9       | 11 и выше   |            |             |             |
|   |                        |   | 17           | 5           | 9 – 10      | 12          |            |             |             |
|   |                        |   | 16           |             |             |             | 6 и ниже   | 13 – 15     | 18 и ниже   |
|   |                        |   | 17           |             |             |             | 6          | 13 - 15     | 18          |

### Учебные нормативы

| № | Упражнение                                      | юноши |       |       | девушки |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   |   | 5     | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1 | Бег 100 метров                                  | 14,2  | 14,9  | 15,5  | 16,0    | 16,5  | 17,0  |
| 2 | Метание гранаты 500 г. (дев.),<br>700г. (юноши) | 38    | 32    | 26    | 23      | 18    | 12    |
| 3 | Прыжок в длину с разбега                        | 460   | 420   | 370   | 380     | 340   | 310   |
| 4 | Бег 2000 м, мин                                 |       |       |       | 10.00   | 11.30 | 12.30 |
| 5 | Бег 3000 метров, мин.                           | 15.00 | 16.00 | 17.00 |         |       |       |
| 6 | Прыжок в длину с места, см                      | 240   | 220   | 200   | 205     | 195   | 180   |
| 7 | Лыжные гонки 1 км                               |       |       |       | 5.30    | 6.00  | 6.30  |
|   | Лыжные гонки 2 км                               | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 11.00   | 12.00 | 13.00 |
|   | Лыжные гонки 3 км                               | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.30   | 19.00 | 20.00 |
|   | Лыжные гонки 5 км                               | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 34.00   | 35.00 | 37.00 |
| 8 | Бег 30 метров                                   | 4,6   | 4,8   | 5,1   | 5,0     | 5,2   | 5,4   |

|    |  |      |      |      |      |      |      |
|----|--|------|------|------|------|------|------|
| 9  | Прыжки через скакалку за 1 мин                   | 140  | 130  | 120  | 140  | 130  | 120  |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |      |      |      | 22   | 17   | 13   |
| 11 | Гимнастический мост                              |      |      |      | 8    | 4    | 1    |
| 12 | Подтягивание из виса                             | 12   | 10   | 8    |      |      |      |
| 13 | Подъем переворотом                               | 4    | 3    | 2    |      |      |      |
| 14 | Челночный бег 5X20                               | 20,2 | 22,0 | 25,0 | 21,5 | 23,0 | 26,0 |
| 15 | Кросс 1000 м.                                    | 3.30 | 3.40 | 3.55 |      |      |      |

## Материально-техническое обеспечение

- скамейки гимнастические;
- перекладина;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи для спортивных игр;
- фишки;
- лыжи;
- лыжные палки;
- стенка гимнастическая;
- бревно напольное;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- гранаты;
- обручи;
- аптечка.

### Список литературы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. - 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.